Arnaud Desjardins

ADHYATMA YOGA

À la recherche du Soi

Volume 1

ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE

ARNAUD DESJARDINS

Adhyatma yoga

À la recherche du soi I

La Table Ronde
7, rue Corneille, Paris 6e

Sommaire

En guise d'introduction 4

Le gourou 5

Les revêtements du « Soi » 26

L'atman 47

L'acceptation 65

L'état sans désirs 87

Karma et dharma 111

Mahakarta, Mahabhokta 133

L'amour 147

Pour en savoir plus 162

En guise d'introduction

*Publiés entre 1975 et 1980, les quatre tomes de la série « À la Recherche du Soi » (*À la Recherche du Soi, le Vedanta et l'inconscient, Au-delà du moi *et «* Tu es cela *») sont aujourd'hui réédités.*

À l'origine, ces ouvrages n'ont pas été écrits mais parlés : je m'adressais directement à des auditoires restreints, désireux d'approfondir un enseignement hindou traditionnel déjà évoqué dans Les Chemins de la sagesse*, tel que je l'avais reçu d'un Bengali, Shri Swâmi Prajnânpad.*

Depuis, d'autres livres parus sous mon nom, ceux de Denise Desjardins, les ouvrages fondamentaux de Daniel Roumanoff et l'intérêt que ce maître a éveillé chez l'indianiste Michel Hulin, professeur à Paris I Sorbonne, et chez le philosophe André Comte-Sponville, ont fait connaître ce sage, mort en 1974, à un public plus vaste.

Les idées exprimées dans « À la Recherche du Soi » se rattachent à une école du vedanta, l'adhyatma yoga, mais il n'y a aucune nécessité de se « convertir à l'hindouisme » pour en tirer profit. Néanmoins, les aspirants disciples auxquels je m'adressais venaient souvent du monde du yoga, avaient parfois eux-mêmes séjourné en Inde, et ne craignaient pas un vocabulaire technique sanscrit permettant de donner peu à peu un sens bien précis à des termes tels que mental, conscience, esprit, psychisme utilisés en français dans des acceptions souvent différentes.

*Ces ouvrages concernent donc la spiritualité, les fondements d'une sagesse en vérité universelle, la connaissance et la maîtrise de soi, l'effacement progressif du sens de l'ego séparé et séparateur. Les idées que j'y exprime ne sont pas les miennes. Elles sont transmises depuis deux mille, trois mille ans ou plus. À certains égards, il s'agit bien de ce qu'enseignait Swâmi Prajnânpad et de la voie (*the way*) qu'il montrait. Mais ces vérités sont reprises par moi-même et ne sauraient engager directement Swâmiji.*

À l'arrière-plan de ces centaines de pages se trouve toujours le même thème essentiel de la relation maître et disciple, si sacrée en Asie, si mal comprise et tellement décriée en Occident. Lorsque j'ai prononcé les paroles ensuite retranscrites, le mot sanscrit guru ou gourou n'était pas encore devenu, dans la langue française, synonyme de dangereux mégalomane. On ne doit donc pas s'étonner de voir ce terme abondamment utilisé ici et toujours dans le sens le plus respectueux qui soit.

À mon tour j'ai tenté de retransmettre à d'autres ce que j'avais reçu – et

vérifié par la pratique et l'expérience personnelles – souhaitant que ces enseignements contribuent à leur montrer le chemin de la paix, de la joie plus profonde que les aléas du bonheur, et de la compassion.

A. D.

Février 2001.

« Le Bost » auquel il est fait allusion à plusieurs reprises était le nom du centre créé en France, à l'image d'un « ashram » hindou, où furent enregistrées les causeries qui composent cet ouvrage. Nos activités se poursuivent aujourd'hui au domaine d'Hauteville à Saint-Laurent-du-Pape (Ardèche).

Le gourou

Le mot chemin, ou le mot voie, a été depuis toujours utilisé pour désigner la transformation possible à l'homme, transformation qui débouche sur ce que l'on a appelé éveil ou libération. Le Bouddha a même employé les mots véhicule et bateau, disant que lorsqu'on a utilisé un bateau pour passer sur l'autre rive, on n'a plus qu'à le laisser et à continuer sans lui. Il est parfaitement légitime de s'appuyer sur cette comparaison et de faire des rapprochements entre la sadhana et le voyage ou la navigation (c'est-à-dire le déplacement d'un lieu à un autre). Quand on voyage, il est nécessaire de faire souvent le point en se demandant : « Où est-ce que je me trouve ? À quel degré de longitude, de latitude ? Quelle direction dois-je prendre ? Quelle distance ai-je franchie depuis mon point de départ ? Quelle distance me reste-t-il à franchir ? » Sur le chemin, il faut faire souvent le point, reprendre toutes les questions fondamentales, même celles qu'on croit résolues, et dix ans après, se reposer les questions qu'on se posait : « Qu'est-ce que je veux ? Sur quel chemin suis-je engagé ? Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce qui m'est demandé ? Pourquoi ? » Reprendre souvent les grandes notions fondamentales de la voie qu'on comprend de mieux en mieux, d'année en année, et leur donner un sens nouveau. Il ne faut pas penser qu'une fois pour toutes on a compris ce qu'était le mot méditation, ou n'importe quelle autre donnée concernant le chemin. Il s'agit d'une entreprise réellement nouvelle par rapport à tout ce que le courant d'existence nous a enseigné, *une entreprise toujours nouvelle*.

Dans l'existence, très vite, tout se répète. Celui qui a mangé d'un certain plat peut se dire : « Ce sera toujours la même chose toute ma vie, chaque fois que je remangerai de ce plat. » Si un homme a eu une fois des relations sexuelles avec une femme, il y a de fortes chances pour que ces relations sexuelles se répètent toujours identiques à elles-mêmes, sauf si cet homme et cette femme évoluent et se transforment, auquel cas leur sexualité se transformera aussi. Mais les expériences de la vie, très vite, deviennent répétition ; on ne vit plus rien de réellement nouveau. Au contraire, sur le chemin – si l'on y progresse vraiment – tout est tout le temps nouveau. Par rapport à la voie, la vie consiste à rester sur place, comme quelqu'un qui vivrait toujours au même endroit et qui n'aurait d'autre horizon, pendant toute son existence, que les maisons de son village. La voie, au contraire, c'est le voyage. Je quitte mon village, je quitte les paysages auxquels je suis habitué, et chaque jour, à chaque kilomètre, je découvre de nouvelles montagnes, de nouvelles végétations. Après les plaines les montagnes, après les montagnes

les plaines ; après les forêts les déserts, après les déserts les oasis, et de nouvelles forêts. Un des critères de l'engagement sur le chemin, c'est cette impression de renouvellement, de nouveauté. La vie, au lieu d'être fastidieusement pareille à elle-même, commence à apporter du nouveau tous les jours. Ce que j'appelle aujourd'hui méditation sera tout autre dans un an, et encore tout autre dans cinq ans. Si ma méditation se répète d'année en année toujours pareille, cela signifie que je ne suis pas sur le chemin, que je ne progresse pas. Tous les éléments de ce chemin évoluent.

Je peux même dire que le chemin, c'est la transformation du sens que nous donnons à un certain nombre de mots. Le mot « je », le mot « amour », le mot « liberté », sont de ceux dont le sens se transformera le plus au cours des années. Vous devez être parfaitement disponibles et souples, ne pas vous crisper involontairement sur le sens d'un mot, ne pas figer le sens d'un mot que vous avez utilisé d'une certaine façon, à un certain moment, et en rester là.

Il y a plus grave. Il existe un certain nombre de termes que nous avons connus avant même de nous engager sur un chemin réel. Qui n'a pas entendu prononcer les mots « libération », « éveil », « sagesse », « méditation », et ne s'en est pas fait mécaniquement une certaine idée (on devrait même dire qu'une certaine idée s'est faite en lui). Et puis, on arrive avec cette idée, avec ce sens qu'on donne au mot, sans songer à le mettre en question ; on fait comme si l'on savait de quoi il s'agit : « Je reconnais bien de quoi l'on parle » – alors que je ne reconnais rien du tout et que je ne sais pas de quoi l'on parle.

Un des mots les plus critiques pour les Européens est le mot hindou *gourou*, qui est devenu tellement à la mode. Il vous faudra peut-être des années pour comprendre vraiment ce qu'est un *gourou* et il m'a fallu personnellement des années pour entrevoir peu à peu le sens véritable de ce mot. Ce n'est pas quand vous avez vu dans un livre sur l'hindouisme que le mot *gourou* peut s'interpréter étymologiquement comme « la lumière qui dissipe les ténèbres », que vous avez compris ce qu'est un gourou. Le mot « maître » en français, que nous employons pour un académicien ou un avocat, ne nous éclaire pas beaucoup plus. On dit bien de quelqu'un qu' « il a trouvé son maître », quand il a trouvé celui devant qui il s'incline, à qui il va enfin se décider à obéir, alors que jusqu'à présent il n'en avait toujours fait qu'à sa tête. « Ni Dieu ni Maître. » « Maître » prend dans cette expression un sens autoritaire, comme le maître par rapport à l'esclave. Nous pouvons penser aussi au maître d'école, avec tous les souvenirs conscients, semi-conscients ou inconscients qui se rattachent à cette notion. Rien de cela ne correspond vraiment à celle de *gourou*. Le fait est que dans tous les enseignements traditionnels, il y a des maîtres, que cette notion de maître est essentielle et qu'il est difficile pour l'Européen de se rendre compte à quel point elle est importante. Une grande partie du chemin consiste à chercher son

maître et à le trouver. Certains ont mis des années, Tibétains, soufis, hindous, à aller de monastère en monastère, de confrérie en confrérie, pour trouver leur maître. Les hommes ont rarement l'idée qu'il est nécessaire de trouver un maître et se mettent rarement à sa recherche. Plus rares encore sont ceux qui trouvent leur maître (ce qui est autre chose que de rencontrer un certain nombre de sages).

Je sais maintenant par expérience, puisque je n'ai pas vécu et grandi en Orient et que je suis un pur Occidental, que cette notion de maître, de *gourou*, est celle sur laquelle on se trompe le plus au départ. On se trompe, parce qu'on croit assez vite qu'on sait de quoi il s'agit, alors qu'on ne le sait absolument pas. Quel genre de relation va s'établir avec un maître ? Quelle différence y a-t-il entre cette relation et toutes les autres relations que nous avons connues jusque-là ? La relation du disciple au gourou est une relation unique, incomparable. La première erreur consiste à penser qu'on peut pressentir dès le début quelle va être cette relation, la deviner ou la connaître, en référence à d'autres expériences qui n'ont réellement rien à voir avec elle. C'est un sujet immense, où l'on est à peu près certain de parler à des sourds, tellement ce dont il est question est incommensurable avec l'expérience courante. Si l'on vous dit : « la sagesse transcendante », « les états supra-conscients », vous vous rendez compte de quelque chose dont vous n'avez pas idée ; mais si l'on vous parle d'un gourou et qu'on traduit gourou par maître, vous pensez tout de suite que vous pouvez avoir une idée de quoi il s'agit, et c'est tout à fait faux. Combien de personnes en France utilisent le mot « maître » ou « gourou » (« mon maître », « mon gourou »), alors qu'elles n'ont absolument pas établi avec cette personne la véritable relation de disciple à maître ? Celle-ci est très précise, ancienne, traditionnelle ; elle ne dépend de la fantaisie, de l'arbitraire ou de l'invention de personne, elle est tout à fait particulière. Ce mot gourou ou ce mot maître est employé à tort et à travers aujourd'hui. « Mon maître », « mon gourou » : aucun maître, aucun gourou le plus souvent ; simplement un moine, un swâmi, qu'on a pu rencontrer, admirer, et qui nous a donné sa bénédiction ou quelques instructions collectives. Voilà une première vérité à dire.

La seconde vérité, qui doit être dite et redite, c'est que si le maître est libre, libre de son inconscient, de ses peurs, de ses désirs, de son mental, le candidat-disciple, lui, ne l'est pas ; et ce n'est pas parce qu'il va se trouver en face d'un homme libre que, magiquement, il va se trouver libre lui-même. Il est inévitable, et il ne peut pas en être autrement, que le candidat-disciple approche le maître à travers sa non-liberté, à travers ses émotions réprimées, son inconscient, ses peurs, ses aspirations, ses illusions, tous les mensonges de son mental. On peut donc poser comme loi que, pendant des années, le candidat-disciple ne voit pas *le* maître tel qu'il est. Il ne voit que *son* maître, le maître conçu par son mental. Tous les phénomènes de transfert et de projection, étudiés et décrits en psychologie dans la relation patient-

thérapeute, commencent aussi par jouer en face du gourou, pour le candidat-disciple.

Le maître a des possibilités supérieures à celles du thérapeute, dues à une transformation radicalement plus profonde de lui-même que celle produite chez le thérapeute par l'analyse didactique. Il y a certainement une immense différence entre un thérapeute et un gourou, mais il n'y a pas, le plus souvent, au départ du chemin, une immense différence entre un candidat-disciple et un homme ou une femme qui s'adresse à un thérapeute. Pendant longtemps, le candidat-disciple voit le gourou à travers son inconscient, son mental et ses projections. Pendant longtemps aussi, il se laisse impressionner par *l'apparence* extérieure du gourou, par des détails nombreux qui n'ont qu'une importance tout à fait secondaire, au lieu de saisir *l'essence* du gourou, c'est-à-dire sa fonction de guide et d'éveilleur. Il y a toute une « surface » par laquelle les différents gourous sont tous différents : il n'y a pas deux gourous qui soient pareils extérieurement. La liberté intérieure des gourous est la même, leur essence, leur vision sont les mêmes, puisqu'ils ont une vision objective, impersonnelle, et qu'ils sont morts à eux-mêmes ; mais l'apparence entre un pir soufi afghan, un maître tibétain, un gourou de naissance brahmane, est tout à fait différente.

Le « folklore », les conditions de la vie auprès du gourou, les anecdotes que les disciples anciens peuvent raconter, constituent un monde différent avec chaque gourou. Il y a quelques grandes traditions comme le soufisme, le zen, le yoga hindou, le tantrayana tibétain, mais, à travers ces traditions, les vrais gourous diffèrent profondément les uns par rapport aux autres. Or le candidat-disciple européen a très souvent lu des livres décrivant des sages et des gourous, entendu parler d'un sage ou d'un gourou par quelqu'un qui a voyagé, a été en Inde ou a étudié auprès d'un maître ou d'un pseudo-maître quelque part, et le candidat-disciple européen s'est fait une certaine idée de ce que devait être un gourou, d'après ce qu'on lui a raconté. Or il y a de très grandes différences dans le mode d'enseignement. Mon gourou est-il Européen, Tibétain, Japonais ? Moine ou laïque ? (Il y a de nombreux gourous hindous qui sont mariés, pères de famille.) Mon gourou est-il vieux ou jeune ? Comment se comporte-t-il, comment agit-il ? Parle-t-il peu ou beaucoup ? La correspondance joue-t-elle un grand rôle dans son enseignement ? Celui-ci est-il donné de façon didactique, méthodique, ou apparemment incohérente ? La conversation tient-elle un rôle important comme la maïeutique chez Socrate ? Ou le gourou enseigne-t-il uniquement à travers les incidents de la vie ? Dans ce cas, aucun dialogue suivi avec le disciple ; le disciple partage simplement, du matin au soir, l'existence du gourou qui utilise les situations du moment ou crée délibérément des situations permettant au disciple de se voir, de voir comment il réagit, de voir monter à la surface ses peurs, ses travers, ses conditionnements individuels. Certains gourous sont très familiers, très proches. D'autres sont assez lointains, on ne les approche pas

facilement, ils se tiennent le plus souvent à l'écart. Leur présence imprègne tout l'ashram, mais ils partagent peu la vie des disciples.

Pendant dix-huit ans, il m'a été donné de beaucoup voyager, de faire de longs séjours – qui se comptent en mois, non en semaines – auprès de nombreux maîtres, bien que je puisse dire d'un seul qu'il a été mon gourou, Swâmi Prajnânpad. J'ai partagé la vie de communautés de soufis en Afghanistan, de gompas tibétaines, j'ai séjourné dans différents monastères zen au Japon, j'ai connu bien des gourous en Inde, du Kérala au Bengale, sans parler des enseignements avec lesquels j'ai été en relation en France, en Angleterre ou en Suisse, en particulier les « groupes » Gurdjieff. Or, je l'ai partout remarqué, si chaque enseignement est différent, chaque gourou l'est aussi. Très souvent, ce que le disciple a lu ou entendu dire à propos d'un gourou fausse l'approche de celui avec qui il voudrait établir une véritable relation.

Le mot disciple lui-même est employé à tort et à travers. Swâmiji, pendant des années, utilisait le mot « candidat-disciple », *candidate to discipleship*, candidat à l'état de disciple. Comment peut-on en effet se dire disciple tant qu'on n'a pas l'être d'un disciple, qu'on n'a pas compris avec tout soi-même, tête, cœur, corps et sexe, ce que c'est que d'être disciple, tant qu'on n'a pas davantage compris ce que c'est qu'un gourou en face de soi ?

Le rôle du gourou, son essence, est de conduire le disciple – je cite ici le célèbre sloka des Upanishads – « des ténèbres à la lumière, de la mort à l'immortalité ». Le premier terme de cette prière dit *asato ma sat gamayo* : de *asat*, conduis-nous à *sat*, ce qu'on peut traduire de nombreuses façons : « du non-vrai conduis-nous au vrai ; de ce qui n'est pas conduis-nous à ce qui est ; de l'irréel conduis-nous au réel ». Toutes ces traductions ont été proposées en français, et sont toutes acceptables. Voilà l'essence du gourou. L'essence d'une lampe de poche est d'éclairer dans l'obscurité, sans qu'on ait besoin de courant électrique. L'apparence de la lampe de poche, c'est de savoir s'il s'agit d'une torche ou d'un boîtier, si ce boîtier comporte un verre plat ou un verre bombé, s'il est métallique ou gainé de plastique, quelle est la couleur du plastique. Il est plus facile de comprendre ce qu'est l'essence d'une lampe de poche que de comprendre l'essence d'un gourou ! Ce que la tradition nous a légué de la relation entre disciple et maître, depuis les textes célèbres comme les épreuves de Milarepa auprès de son gourou Marpa, jusqu'à des témoignages plus obscurs, peut vous faire réfléchir : voilà ce qu'a été un disciple ; voilà ce qu'a été un maître. Vous pouvez aussi essayer de comprendre ce qu'a été la relation des disciples avec Jésus-Christ considéré en tant que gourou. Un aspect de la mission du Christ sur terre a été de se présenter comme gourou, un maître enseignant à des disciples. Le mot disciple signifie élève, c'est tout.

Mais de quel enseignement s'agit-il ? C'est un point auquel il est

nécessaire de revenir souvent, de réfléchir souvent, sérieusement, profondément, avec gravité. Qu'est-ce d'abord qu'un disciple ? Suis-je un disciple ? Est-ce que je comprends même ce qu'est un disciple ? Suis-je décidé à être un disciple ? Ou est-ce que je fabrique, à travers mon mental, une notion de disciple qui me convient et qui est mensongère ? Qu'est-ce ensuite qu'un gourou ? Qui est-ce que j'ose appeler mon gourou ? Ai-je compris qui il est, ce que je peux attendre de lui, ce que je ne peux pas en attendre ? Ce que je dois lui donner en échange ? Questions primordiales entre toutes, puisque la sadhana repose sur cette relation du disciple au gourou. Et combien essaient, pendant des années, cette impossibilité : suivre une voie, guidé ou aidé par quelqu'un qu'on va tenter d'utiliser à son profit, mais sans établir avec lui la véritable relation de disciple à gourou, relation pourtant capitale dans le soufisme, dans le bouddhisme tibétain, dans le bouddhisme zen, dans le taoïsme, et qui a aussi sa grande importance dans le christianisme oriental orthodoxe.

Il y a un point sur lequel je veux insister. Il existe différents chemins, on le sait, *bhakti yoga*, *raja yoga*, *karma yoga*, *laya yoga*, yoga tantrique, à l'intérieur de la seule tradition hindoue, sans même parler des autres. Il y a différents chemins et chaque gourou est différent, chaque gourou est unique. Ce que nous avons lu à propos d'un autre gourou, ce que nous avons entendu dire de lui peut déformer la compréhension réelle de notre gourou, que nous allons plus ou moins consciemment comparer à l'image que nous portons en nous-mêmes et à ce que nous avons entendu dire. Alors, il ne répondra pas à notre attente. Je peux tout de suite accepter que mon gourou soit Japonais et non pas Tibétain, Français et non pas Indien, mais bien des attentes ne disparaîtront pas comme cela et résisteront à l'arrière-plan de la conscience pour être sans cesse déçues, me donner l'impression qu'il manque quelque chose au chemin que je suis, ou que je me suis peut-être trompé. En revanche, chaque fois qu'on me parle d'un maître, d'une expérience auprès d'un maître, d'un gourou qu'on a rencontré en Inde, au Japon, dans l'Himalaya, et que j'essaie de dépasser l'anecdote, la surface, pour comprendre la profondeur, quelle était l'action de cet homme, ou de cette femme, pourquoi a-t-il agi ainsi, quel enseignement son comportement a-t-il transmis, chaque fois que je me rapproche de l'essence d'un gourou, je comprends mieux mon propre gourou et ma relation avec lui.

Sans aucun doute, ma propre relation avec Swâmiji a été d'abord déformée par mon expérience d'autres maîtres hindous, tibétains, et soufis. Il n'y a pas de doute non plus que, dans une seconde période, la relation que j'avais avec ces maîtres, ce que j'entrevoyais auprès d'eux, m'a aidé à mieux comprendre ma relation avec Swâmiji, m'a ouvert des horizons, m'a obligé à me poser des questions importantes : « Suis-je vraiment certain du chemin que je prétends suivre ? Est-ce qu'au fond de moi j'ai un doute que j'essaie de masquer parce que cela me poserait trop de problèmes ? » Le fait d'avoir rencontré d'autres

maîtres oblige à se demander si l'on est vraiment sûr de son maître et du chemin que l'on suit, s'il manque quelque chose à son propre gourou. Il faut avoir le courage de se poser ces questions. « *The way is not for the coward* » disait Swâmiji : « Le chemin n'est pas pour le lâche. » Il faut avoir le courage de remettre en question les certitudes faciles par lesquelles on berce son sommeil. C'est certainement un défi qui nous est lancé, de rencontrer un maître très différent du nôtre et d'être tenté de se dire : « Mais il manque tout cela à mon gourou. » Je vous assure qu'un jugement superficiel pouvait faire dire : « Il manque beaucoup de choses à Swâmi Prajnânpad, par rapport à Mâ Anandamayi, par rapport à certains rinpochés, à certains soufis d'Afghanistan. » Swâmiji était âgé, c'est vrai. Mais je ne le voyais pas embrasser la vie à bras-le-corps comme je l'ai vu faire par certains maîtres, je n'ai jamais vu Swâmiji présider un banquet de disciples, diriger un chantier de construction, comme j'ai vu Chatral Rinpoché le faire. Je ne l'ai jamais vu chanter, danser, jouer de la musique comme j'ai vu d'autres gourous le faire. Je ne l'ai jamais vu descendre en ville avec une poignée de disciples et les emmener dans des bars, comme j'ai vu des maîtres zen le faire au Japon (dans un contexte tout à fait différent du nôtre et de l'Inde). Swâmiji ne m'est jamais apparu comme une force de la nature au sens physique, humain. Il était âgé, c'est vrai, mais à aucun moment de sa vie Swâmiji n'a eu en lui toutes les caractéristiques d'un maître soufi, plus celles d'un maître en yoga, d'un maître zen et d'un tibétain *kagyu-pa* ou *nyingma-pa*, plus celles de Ramdas et de Mâ Anandamayi.

Chaque gourou, sur le plan de la manifestation, a ses limites. Cela doit être vu en face. Ce n'est pas la peine de se mentir en pensant : « J'ai trouvé, et cela me poserait trop de problèmes de me dire que je n'ai peut-être pas trouvé. » Je vous demande de réfléchir à ce que je vous dis là, car c'est très important. Ou bien vous considérez que vous avez un gourou, ou bien vous n'y croyez pas. Et vous savez, un demi-gourou, un simili-gourou, cela ne mène nulle part ! Il vaut mieux partir et se dire : « Je chercherai jusqu'à ce que je trouve. » C'est une question que vous devez vous poser courageusement. Les doutes à cet égard doivent être exprimés intelligemment, mais ils doivent l'être, et tous les doutes ont le droit d'être satisfaits, apaisés, transformés en certitude.

Il y a donc l'apparence et il y a l'essence. Il existe des gourous dont l'apparence est fascinante, mais dont les capacités pédagogiques sont moins grandes que celles d'un gourou plus terne. Les plus grands virtuoses en musique ne sont pas forcément les meilleurs professeurs, et je suppose que les plus grandes célébrités de la danse ne sont pas forcément les meilleurs enseignants. Le gourou est arrivé lui-même au bout de son chemin, bien sûr, mais il n'a pas forcément des pouvoirs miraculeux et un rayonnement bouleversant. La définition du gourou, c'est d'être capable de guider, c'est d'être un bon éducateur. Gourou n'est pas synonyme de jivanmukta ou de sage : on peut être un sage parfait sans avoir des qualifications de gourou,

c'est-à-dire sans être un instructeur, sans être capable vraiment d'aider un autre sur son propre chemin.

Il y a aussi un point délicat, mais que l'observation permet de confirmer en voyageant en Asie : on peut être un gourou réel, qui fait vraiment progresser, sans avoir toutes les manifestations de la sagesse. Il faut, bien entendu, qu'une transformation intérieure radicale se soit accomplie ; mais il existe en fait deux types de gourous. Si tous sont *complètement morts à eux-mêmes*, il existe d'une part le sage divin, d'autre part le guide qui a une réelle connaissance de l'être humain dans une perspective traditionnelle. Sinon, il n'existerait pas des centaines de gourous inconnus. Or, ces centaines existent en Inde qui, s'ils ne sont pas Ramana Maharshi ou Mâ Anandamayi, ne sont pas pour autant des charlatans et sont vraiment considérés comme gourous.

Maintenant, comment le gourou, voyant l'arbre dans la graine, l'adulte dans l'enfant, donne-t-il ce qui est nécessaire à chacun, à chaque moment ? Un jardinier doit faire beaucoup pour une plante : arroser, mettre de l'engrais, la protéger d'un soleil trop brûlant, tailler certaines branches, émonder, sarcler, biner. De même, un gourou doit agir de bien des façons différentes pour transformer le disciple, faire « d'un mouton bêlant un tigre rugissant », comme dit le zen, pour transformer un enfant perdu, noué, contracté, frustré, en adulte épanoui, comblé, *full*, « plein », à qui rien ne manque, qui donc n'attend plus rien et se trouve complètement disponible aux autres. C'est un moyen d'aider quelqu'un à se transformer et à grandir, que de combler ses frustrations et ses demandes les plus grandes. Je tiens à insister là-dessus, le gourou c'est aussi quelqu'un qui donne pour qu'on puisse recevoir, et c'est normal qu'il donne et c'est normal qu'on reçoive ce dont on a absolument besoin pour grandir, pour redresser ce qui a été tordu, dénouer ce qui a été noué, combler ce qui a été frustré. Si un jardinier voit une plante mourante, un sol craquelé sous l'effet de la sécheresse, la première chose qu'il fera sera d'arroser plusieurs jours de suite, avant de tenter quoi que ce soit d'autre. Tel est aussi le rôle du gourou : donner au disciple assoiffé l'amour qui lui a manqué.

Au début, le gourou comble les aspirations, même infantiles, du candidat. Puis il arrête. Il lui a montré qu'il faut s'engager sur un autre chemin : « Tu ne recevras pas toujours, tu n'as pas seulement à recevoir, tu n'as pas qu'à recevoir, c'est fini. Tu as reçu, maintenant vois. Tu peux te servir dans la vie de ce que tu as reçu. » La voie est une suite d'instants de transformation. Le disciple applique ce qu'il a compris. Il sait qu'il n'est pas seulement dans son rôle sur la terre de demander et de recevoir, mais aussi de dire : « Maintenant j'ai reçu et c'est à mon tour de faire ; vas-y ! On m'a prouvé que je pouvais le faire. Fini de demander comme un enfant, on m'a montré le chemin, j'y vais. »

On se rend compte qu'on est capable de changer, de commencer à

reprendre confiance en soi. On retrouve l'espérance : « Je suis capable de faire quelque chose, de devenir un peu plus libre, un peu plus adulte, de grandir un peu plus. » C'est cela la première clé.

Le gourou peut nous aider à changer, pas nous aider à avoir plus mais nous aider à changer notre être, à être autre que nous étions. Pendant longtemps, on est ce qu'on est et, à partir de ce qu'on est, on cherche à avoir dans tous les domaines : les réussites matérielles, les satisfactions émotionnelles ou intellectuelles. Et puis, certains pressentent qu'il est possible de changer leur être et que c'est là que se trouve la vraie solution, la vraie réponse. Vous l'avez tous pressenti plus ou moins clairement, plus ou moins consciemment.

Je vous demande maintenant de voir en face un autre point essentiel et qui est, lui aussi, l'occasion de bien des confusions et des erreurs. Les enseignements traditionnels, que ce soit le bouddhisme zen, le soufisme de l'Islam, le bouddhisme tibétain, les différents yogas hindous ou le vedanta, tels qu'ils ont été transmis de siècle en siècle, même parfois de millénaire en millénaire, étaient mis en forme et rédigés dans des textes destinés à des candidats à la sagesse, à des disciples, beaucoup plus différents que nous ne l'imaginons de l'Européen ou même de l'Indien moderne qui, à l'âge de vingt, trente ou quarante ans, décide de se consacrer à la recherche de la libération, à la réalisation du Soi.

C'est une différence qui est tout le temps oubliée parce que l'Occidental d'aujourd'hui, même celui qui s'intéresse à ces enseignements, n'a pas toujours eu l'occasion de vivre assez longtemps dans des milieux traditionnels protégés (et ils sont de moins en moins nombreux à la surface de cette planète) pour pouvoir se rendre compte de l'immensité de cette différence. Cette vérité a ses répercussions sur tous les aspects du chemin – si nous nous engageons dans un chemin traditionnel oriental – et notamment sur le point essentiel, bien mal compris, pour ne pas dire totalement incompris en Europe, du rôle du maître spirituel ou gourou.

Autrefois, le gourou avait pour rôle de mener plus loin une éducation qui avait été déjà donnée de façon normale et juste aux hommes et aux femmes qui venaient à lui. Aujourd'hui, cette éducation n'est plus donnée, même dans les familles qui ont conservé une certaine tradition. Voilà un point dont l'Européen moderne, qui ne connaît que son monde à lui, sa civilisation et sa culture à lui, ne peut absolument pas se douter. Dans les pays « sous-développés » non détruits par les séquelles de la colonisation ou par des troubles politiques, dans les pays du tiers monde qui sont restés à peu près fidèles à leur culture, quelle qu'elle soit, l'observateur attentif ne peut pas ne pas être saisi par les soins dont sont entourés les enfants. C'est quelque chose de si perturbant pour nous que, très souvent, le voyageur refuse de voir ce qui l'obligerait à mettre tellement en question sa propre société et sa propre éducation.

Tous les mondes anciens, toutes les sociétés traditionnelles étaient fondés sur cette vérité majeure : la partie se joue dans l'enfance. Ces mondes tournaient autour de la famille. Si vous prononcez aujourd'hui le mot « famille », vous voilà traité de fasciste et d'oppresseur de la femme ! Comment discuter dans ces conditions-là ? Les sociétés anciennes étaient centrées sur la famille, sur la possibilité pour les enfants, c'est-à-dire les futurs adultes, d'avoir un vrai papa et une vraie maman. Ce qui nous est à nous, Occidentaux modernes, de plus en plus refusé. Puisque tous les enfants sont de futurs adultes et que c'est dans l'enfance que le destin de l'adulte se joue, il est bien normal et naturel qu'on ait donné tant d'importance aux enfants. Aujourd'hui, c'est pratiquement fini. On donne de l'importance aux « jeunes », on ne parle plus que de ça, tout est pour les jeunes, mais ce ne sont déjà plus des enfants et la partie a déjà été gagnée ou perdue quand on arrive à l'âge de seize ans. Parfois, il est possible, au moment de la puberté, de rattraper les erreurs qui ont été faites dans l'enfance ou les manques dont aurait eu à souffrir l'enfant. Mais le plus souvent, cette opportunité, cette seconde chance donnée aux éducateurs n'est pas saisie. Un éducateur n'est pas seulement quelqu'un qui est responsable d'une trentaine d'enfants dans une classe, si consciencieux que soient la plupart des instituteurs et institutrices. C'est quelqu'un qui peut se pencher sur un enfant avec autant de soin et d'amour que les horticulteurs se penchent sur certaines fleurs, quand ils veulent produire une nouvelle qualité de roses susceptible d'être primée. L'éducation n'est pas la culture en série : on laboure un champ, on sème et l'on regarde pousser. En horticulture, on apporte ses soins à chaque plante individuellement, pour la repiquer, la tailler, l'émonder, la protéger du froid ou du soleil. Même aujourd'hui, les parents qui voudraient élever leurs enfants le mieux possible ne sont plus en mesure de le faire. Tout est contre eux. D'abord, ils n'ont déjà pas eu eux-mêmes l'éducation qui aurait été nécessaire. Les pressions de la société de consommation, qui créent tant d'émotions, utilisent tant de besoins, suscitent tant de problèmes et arrivent à accaparer tellement la pensée et le cœur, font que le père et la mère ne sont pratiquement plus disponibles pour leurs enfants. De plus en plus, on voit des familles perturbées par la mésentente, le divorce, les disputes des parents devant les enfants, les pères qui ne sont jamais là parce qu'ils ont trop de travail ou vivent chez leur maîtresse. Même dans les foyers dits unis, les parents n'ont plus la disponibilité d'élever les enfants comme on les élevait autrefois. Ils sont beaucoup trop pris par leurs « problèmes », leurs émotions, leurs inquiétudes, ce qu'ils croient nécessaire : être au courant, lire les journaux, les hebdomadaires chaque semaine, regarder la télévision ; autant de temps volé aux enfants. Autrefois, les parents donnaient à ceux-ci une disponibilité, un temps, un amour qui ont disparu aujourd'hui. Les psychologues, les psychanalystes, les psychothérapeutes, quelle que soit l'école à laquelle ils appartiennent, sont bien d'accord sur le principe fondamental qu'un destin humain se joue dans les premières années de la vie.

C'est dans l'enfance que se décide ce que sera l'adulte et rien ne peut remplacer le père et la mère. Mais toute la société actuelle empêche de plus en plus aux pères d'être des pères et aux mères d'être des mères. Quand une mère a l'impression d'être une très bonne mère, qu'un père a l'impression d'être un très bon père, c'est par rapport à la norme moyenne de notre monde moderne. Si c'était par rapport à la vérité réelle, cela resterait dérisoire. Quand une mère dit : « J'ai tout fait pour mes enfants », par rapport à ce que ferait une vraie mère, elle n'a rien fait. Mais je n'accuse aucun père, aucune mère, modernes. C'est le karma d'une société entière, c'est notre karma collectif puisque nous sommes nés dans cette société. Nous n'avions qu'à naître dans une famille hindoue du XVe siècle ! Mais nous devons tous, si nous sommes intéressés par la vérité, voir en face cette situation. Quelques rares exceptions ne changent rien à la règle générale. Quant à me dire que ces exceptions sont nombreuses, que je fais un portrait noir, que si je n'ai pas été élevé comme j'aurais voulu l'être, ce n'est pas une raison pour généraliser, je dis que cela est faux, que c'est un mensonge dû à l'aveuglement, et j'affirme que même des parents qui voudraient pouvoir réellement élever leurs enfants, ne le peuvent plus aujourd'hui. Ce que nous appelons une bonne éducation, par rapport à ce qu'a été réellement l'éducation des enfants, est devenu quelque chose de pitoyable. Voilà la vérité. Cela a de nombreuses répercussions. La situation émotionnelle et mentale se dégrade un peu plus à chaque génération. Ceux qui sont en contact avec d'autres êtres humains, les médecins, les prêtres, les psychiatres et psychothérapeutes ne le savent que trop. Les médecins généralistes savent aussi que ce dont souffrent les gens, c'est le plus souvent de maladies psychiques et psychosomatiques plus que de maladies physiques proprement dites. Combien de gens vont consulter le généraliste pour dire finalement : « Je suis fatigué, je suis à bout, je n'en peux plus. » Des spécialistes m'ont dit que c'était même le cas pour eux : des gens vont consulter l'ophtalmologiste, qui n'ont absolument rien aux yeux ; on leur a simplement dit qu'il était gentil, ou que c'était un bon médecin, et ils ne vont le voir que pour trouver quelqu'un qui les écoute un moment.

Autrefois, le gourou était là pour parachever, pousser au-delà des nécessités humaines normales, une éducation déjà donnée. Et aujourd'hui, le gourou a d'abord à remplir une tâche nouvelle qui n'était pas la sienne autrefois, donner aux pseudo-adultes ce qu'ils n'ont pas reçu dans leur enfance et qu'ils auraient dû normalement recevoir. Le gourou doit d'abord faire ce que le père et la mère n'ont pu donner malgré leur désir de donner. Il y a à cet égard un grave malentendu, parce que ceux qui ont lu des textes traditionnels sur le yoga, sur le vedanta, sur d'autres traditions, qui ont lu des vies d'ascètes, de yogis, de héros de la spiritualité, pensent qu'ils peuvent s'engager directement dans ces disciplines, alors que c'est en fait absolument impossible. Souvent, plus on est mal en point par rapport au niveau humain normal, plus on rêve d'un niveau supranormal qui représenterait une revanche et une compensation fantastiques par rapport à ses manques et ses

insuffisances. Si cette vérité n'est pas vue en face, on ne peut aboutir qu'à des échecs. Certains enseignements donnés par des yogis ou des swâmis qui ont une notoriété assez grande et parfois mondiale, sont les enseignements qu'on donnait autrefois à des êtres humains harmonieux, unifiés grâce à une éducation minutieuse. Ce sont donc des enseignements inaccessibles et vains pour ceux qui arrivent avec tous les manques, toutes les souffrances, frustrations, distorsions, compensations artificielles qui résultent d'une éducation insuffisante.

L'éducation, ce n'est pas l'instruction qui est encore une tâche différente. L'éducation, c'est une éducation motrice : on apprend à l'enfant à se servir de ses deux mains et de ses dix doigts, on lui apprend à marcher, à monter et à descendre un escalier. C'est une éducation intellectuelle, encore donnée aujourd'hui : on apprend même plus qu'autrefois aux enfants à lire et à écrire. En ce qui concerne l'analphabétisme, les statistiques sont là pour montrer qu'il y a plus de gens « instruits ». *Mais la véritable éducation, c'est l'éducation émotionnelle*. Un enfant vit dans les émotions ; il est tellement dépendant, donc tellement vulnérable, qu'il ne peut pas en être autrement. L'éducation consiste à en faire un adulte. *Et un adulte n'a plus d'émotions*. Il peut ressentir avec son cœur les réalités de l'existence, mais non pas être emporté par des émotions qui lui enlèvent sa disponibilité et sa lucidité ; cela n'est pas normal pour un adulte. Autrefois, les adultes emportés par leurs émotions étaient plus rares. C'est pour cela qu'on en parlait comme d'une tragédie, comme nous parlons d'un aveugle, d'un mutilé ou d'un paralysé. C'était une des formes que prenait la souffrance : être emporté par les émotions, la passion amoureuse incontrôlée, les grandes colères, les jalousies, les haines, les peurs, les désirs incontrôlables.

Éduquer, c'est, étymologiquement, « conduire hors de », conduire hors des émotions, et c'est ce travail d'éducation qui n'a plus été fait. L'éducation émotionnelle, aujourd'hui, est nulle. Et ce qui est plus grave, c'est qu'il y a une contre-éducation. Non seulement les adultes – je pense en particulier au père et à la mère, éventuellement aux oncles, aux tantes, aux frères aînés, aux grands-parents – ne sont plus là pour apprendre à l'enfant, peu à peu, à dépasser ses émotions et à accepter le monde tel qu'il est, mais les adultes sont là pour irradier leurs propres émotions sur les enfants. Je suis entré en 1949 dans le chemin. Mais, malgré des années de yoga, de méditation, de séjours en Inde, j'ai été tout aussi incapable que les autres de donner à mes enfants une éducation digne de ce nom. Simplement, plus tard, ce que j'ai vécu et réalisé auprès de Swâmiji m'a permis de réparer une grande part des erreurs que j'avais faites et, d'abord, de cesser de les aggraver.

Bien des observateurs voient les enfants dans leur classe, dans leur camp de scoutisme ou dans leur colonie de vacances, et ils ne voient pas ce qui se passe à la maison ; mais si l'on regarde avec un œil ouvert, averti, ce qui se passe dans les familles, y compris celles qui sont supposées donner une bonne

éducation aux enfants (et pas seulement les exemples des alcooliques qui se battent à coups de bouteilles devant leurs propres gosses), il est saisissant de voir à quel point les enfants ne sont pas guidés pour devenir adultes, à quel point ils sont émotionnellement mutilés. Tant et si bien que, si notre société moderne produit des hommes et des femmes doués physiquement (tennis, ski, natation, tout y est), doués intellectuellement (École normale supérieure, Polytechnique, École nationale d'administration), cette société produit des êtres qui sont des « arriérés émotionnels », des « débiles émotionnels » : manque de confiance en soi, peur, anxiété, susceptibilité, jalousie, timidité, agressivité, orgueil, et tous les « complexes ». Comme cela se trouve de plus en plus généralisé, chacun en souffre, mais peu en prennent clairement conscience et osent exprimer ces choses telles qu'elles sont. Nous savons bien ce que c'est qu'un arriéré ou un débile moteur, un arriéré mental ou un débile mental ; il y a des tests, des mesures de quotient intellectuel qui nous permettent de porter un diagnostic. Mais nous n'avons rien qui nous permette de mesurer la « débilité émotionnelle » ou « l'arriération émotionnelle ». Et la plupart des adultes aujourd'hui sont émotionnellement infantiles. Ce qui était exceptionnel autrefois est devenu la règle, ce qui était la règle est devenu l'exception. Or, un pseudo-adulte qui est un arriéré émotionnel ou un débile émotionnel ne peut pas de plain-pied accéder aux disciplines ésotériques, initiatiques, yogiques décrites par les grands textes, les Upanishads, le yoga Vashishta, les *Yoga sutra* de Patanjali, Shankarâcharya ou les textes équivalents en matières de soufisme, bouddhisme tibétain ou zen.

Voilà pourquoi, en ce qui concerne le rôle du gourou, se pose une grave et importante question. Un gourou strictement traditionnel ne pourrait être d'aucune utilité pour les candidats modernes. Il faut que le gourou commence par accomplir une tâche qui, autrefois, n'était pas la sienne : faire ce qui n'a pas été fait, donner ce qui n'a pas été donné. Et c'est ce que j'ai moi-même trouvé auprès de Shrî Swâmi Prajnânpad, qui, tout en ayant été lui-même élevé magnifiquement dans une grande famille de brahmanes bengalis, devenu très jeune un homme qui sortait déjà de l'ordinaire dans son milieu, puis un yogi, un être éveillé, libéré, et un maître spirituel, avait très vite compris que les candidats qui venaient à lui, même les Indiens qui avaient fait des études modernes, parlaient anglais couramment et n'étaient déjà plus représentatifs de l'Inde traditionnelle, n'avaient pas les qualifications pour aborder directement l'enseignement que lui-même avait reçu de son propre gourou, Niralamba Swâmi. Et que dire des quelques disciples français qui l'ont entouré dans les douze ou treize dernières années de sa vie !

Soyez clairs quand vous réfléchissez à cette question du gourou et du disciple, quand vous lisez des livres qui portent témoignage sur ce qu'on appelle en Inde *guru-chella relationship* (on dit pour le disciple *chella* ou *shisya*). Toute cette tradition magnifique doit être complétée aujourd'hui. Beaucoup de candidats-disciples sont des hommes et des femmes

parfaitement sincères, mais qui se présentent à la faculté en disant : « Je voudrais étudier le calcul infinitésimal ou la physique nucléaire », alors qu'ils savent à peine lire et écrire. Ils doivent finir leurs études primaires, faire toutes leurs études secondaires, avant de commencer à apprendre les mathématiques supérieures. Je peux prendre une autre comparaison aussi simple. Des boiteux, des poliomyélitiques à peine convalescents viennent en demandant : « Je voudrais m'entraîner pour des records olympiques. » Il faut d'abord leur apprendre à marcher normalement, sans cannes et sans béquilles !

Même si l'on est revêtu d'une robe orange ou saumon comme les moines bouddhistes ou les swâmis hindous, il y a un immense mensonge à faire croire à des jeunes ou à de moins jeunes qu'on va leur donner tout ce que promet le yoga, comme ça, tout de suite ou en quelques années, alors que leur absence d'éducation émotionnelle les rend absolument inaptes à s'engager dans des disciplines supérieures, interdites à ceux qui n'ont pas déjà résolu un grand nombre de problèmes personnels. C'est là qu'il y a quelque chose d'aberrant dans l'approche actuelle. Jusqu'où va l'aveuglement pour que cela ne saute pas aux yeux ? Tous ces enseignements sont destinés à conduire très au-delà du niveau humain accompli. Or ceux qui rêvent de ces enseignements ne sont pas capables de se placer au niveau humain normal et suffoquent dans leur peur, leurs malaises, leur désadaptation. Pensez à ce qu'on appelait autrefois les « qualifications initiatiques » de départ pour pouvoir être disciple. Ces qualifications initiatiques, on les a d'ailleurs trouvées dans le christianisme aussi. C'est ce qu'on attendait d'un candidat prêtre ou moine. Ces qualifications représenteraient déjà, pour l'homme moyen d'aujourd'hui, le but dont il ose à peine rêver. Tout le monde sait aujourd'hui, où le yoga est devenu si connu en Europe, que les *Yoga sutra* de Patanjali, qui présentent un chemin en huit parties comme le chemin du Bouddha, commencent avec les prescriptions éthiques, psychologiques, de *yama* et de *niyama*. Dans ces yama et niyama, vous trouvez l'égalité d'humeur, c'est-à-dire l'absence d'émotion. Rien que ça, c'est fini, arrêtons, n'allons pas plus loin ! Vous trouvez la maîtrise complète du sexe, l'absence de désirs. Ces yama et niyama représentent déjà un tel accomplissement émotionnel que personne ne rêverait d'aller plus loin ! Or, ceux qui n'ont aucune maîtrise de ces yama et niyama et qui savent très bien que, si cela continue ainsi, ils n'ont aucune chance d'avoir jamais la moindre maîtrise à cet égard, court-circuitent ces deux premiers « membres » (*anga*) du chemin de Patanjali et s'intéressent à *dharanâ*, *dhyana*, *samadhi*, aux plus hauts accomplissements spirituels. On s'épuise pour une méditation qui nous échappe toujours et le but est comme la carotte suspendue au bout d'une perche pour faire avancer un âne : c'est toujours pour demain. Au bout de trente ans consacrés au yoga, on se dit, si l'on se regarde dans la glace les yeux dans les yeux et sans se mentir : samadhi ? dhyana ? – Un peu de dharana de temps en temps avec de grands efforts pour réussir à concentrer mon attention ! Quant à pouvoir dire que j'ai dépassé l'ego ou le mental, que je vis dans la « non-dualité », quel rêve brisé, que

d'illusions perdues ! Non que les candidats au yoga ne fussent pas sincères, pas réellement désireux d'arriver et ne se fussent pas donné de mal (certains s'en sont donné beaucoup), mais parce que les prémices manquaient.

Avant la grande liberté spirituelle et métaphysique, il y a d'abord une liberté psychologique. Avant la non-dualité transcendante – qui n'est pas un rêve de métaphysicien mais une réalité – il y a d'abord une non-dualité psychologique qui consiste à ne pas être tout le temps en conflit avec soi-même et avec tout ce qui vous entoure. Le spirituel est au-delà du psychique (*psyché* signifiant âme). L'Esprit est à un niveau supérieur. Sur le plan psychique tout est désordre, confusion, conflit. Comment pourrait-il y avoir accès à la transcendance du plan spirituel ? Il faut être bien clair sur ce point, et il y a une grande confusion entre le psychique et le spirituel. Dans l'éducation moyenne de l'Occidental moyen et du chrétien moyen d'aujourd'hui, il n'est plus question que de l'âme et du corps. On y croit ou l'on n'y croit pas ; les croyants affirment que l'homme est composé d'un corps mortel et d'une âme immortelle, mais on ne parle plus de l'Esprit. Dans tous les enseignements on trouve trois termes : en arabe, au-delà du corps, *nafs* correspond au psychisme et *ruh*, à l'esprit. En grec, *psyché* et *pneuma*, en latin, *anima* et *spiritus*. Si l'on veut avoir accès à ce qu'on appelle le spirituel, il faut d'abord traverser le niveau psychique. S'il n'y a que désordre sur le plan psychologique, il ne peut pas y avoir qualification pour la spiritualité. Aujourd'hui, on essaie d'utiliser les enseignements spirituels, destinés à faire s'effacer ou disparaître l'ego, pour des raisons psychologiques visant à rendre en bonne santé un ego complètement malade. Ce sont des enseignements qui ne sont pas du tout faits pour la même chose. Un enseignement destiné à aider la mort de la chenille et sa transformation en papillon n'est pas un enseignement destiné à permettre à des chenilles malades de devenir des chenilles en bonne santé. Ce qui est vrai, par contre, c'est qu'une chenille malade doit d'abord devenir une chenille en bonne santé avant de devenir une chrysalide et un papillon.

Quelques rares gourous, dont Swâmi Prajnânpad, ont accepté cette situation nouvelle, et pris en charge ceux qui venaient à eux non pas comme des disciples mais comme des candidats-disciples, peut-être capables un jour de devenir des disciples. Ces gourous sentent : « Avec ma connaissance et ma compréhension de l'être humain, je vais faire tout le travail préalable qui normalement ne devrait pas m'incomber en tant que gourou, celui qui n'a pas été fait, qui n'a pu être fait par le papa, la maman et la collectivité. »

Des yogis hindous, qui sont vraiment des yogis, des mahatmas, des sages, il en existe quelques-uns. Mais pas suffisamment pour prendre en charge dans le détail les dizaines de milliers d'Occidentaux perdus qui cherchent à sortir de leur suffocation. D'autre part, ces maîtres réellement libérés, rayonnants, dont le regard et la simplicité ne trompent pas, sont les derniers produits d'un autre monde. Ils avaient, dès le départ, des qualifications exceptionnelles que

n'ont pas les chercheurs occidentaux courants, et ils ne peuvent pas prendre en charge la rééducation de ceux qui viennent à eux. J'ai connu beaucoup de ces sages et je leur conserve une vénération qui n'a jamais vacillé. Le miracle a été que Swâmi Prajnânpad ait pu être à la fois un gourou et un éducateur. D'abord un éducateur et ensuite un gourou de moins en moins éducateur et de plus en plus gourou. Mais il y a une grande confusion aujourd'hui sur cette recherche du gourou, sur le mot même de gourou. On est le plus souvent dans le rêve, dans la fantaisie, dans le délire du mental. On va vers un gourou parce qu'on n'a pas eu un père ou une mère – même si l'on a eu un père et une mère honorables – et que le désordre de la société a encore aggravé la situation.

Il faut donc être bien clair. Qu'est-ce que ma vocation de disciple et qu'est-ce que j'attends de mon gourou ? Inutile de faire semblant d'être en faculté si vous n'êtes même pas au lycée. Mais je sais qu'il y a une issue, puisque je l'ai trouvée moi-même auprès de Swâmi Prajnânpad, qui n'était pas plus sage ou plus grand que les autres maîtres hindous ou tibétains devant lesquels je me suis prosterné tant de fois, mais qui a compris assez vite, quelques années après être devenu « Swâmiji », qu'un maillon manquait entre la sadhana qu'il avait vécue lui-même et les possibilités des jeunes Indiens qui venaient à lui. Comment, le plus vite possible, rattraper ce qui a été manqué dans l'enfance ? Comment donner à l'ancien enfant ce que le père et la mère n'avaient pas pu donner, redresser ce qui avait été tordu, combler ce qui avait manqué, refaire le chemin émotionnel qui aurait dû normalement être fait dans le cadre de l'éducation de la famille, ou de ce que l'on appelait autrefois en Inde le gouroukoul ? (C'était aussi une éducation familiale, puisque le gouroukoul était une famille qui élevait des enfants et qui envoyait, à partir d'un certain âge, ses propres enfants pour être élevés dans une autre famille.)

En vérité, les qualifications qu'on attend d'un véritable éducateur et d'un gourou sont assez semblables. Si vous lisez ce que Krishnamurti, qui est réputé pour avoir été très sévère à l'égard des gourous, a écrit au sujet de l'éducation et des éducateurs, vous verrez ce qu'est un gourou et un disciple. La description que Krishnamurti donne de l'éducateur, c'est à peu de chose près la description du gourou. Un éducateur doit être absolument disponible, impartial, sans émotion, acceptant ceux dont il a la charge tels qu'ils sont et non pas tels qu'ils devraient être. Un gourou aussi. En fait, celui qui est qualifié pour être gourou est par là même qualifié pour être éducateur d'enfants ou rééducateur d'adultes à éducation émotionnelle manquée. Le gourou n'a plus d'opinions personnelles. Pour employer le langage du zen, il a « cessé de chérir des opinions » et « d'opposer ce qu'il aime à ce qu'il n'aime pas », subjectivement, individuellement. Il est neutre, objectif, sans idiosyncrasie mentale, sans aucune émotion personnelle, sans préjugés, *sans système*, un avec celui qui l'approche. Il ne vit plus dans son monde, il vit dans le monde, il voit le disciple réel et non le disciple que lui présente son mental, il voit bien plus loin que la surface et l'apparence, il voit la

profondeur, l'essence de celui qui vient à lui. Il voit des nœuds à dénouer, des distorsions à redresser, des blessures à cicatriser. Il voit les besoins et les demandes du disciple les plus profondes, bien plus loin que le disciple lui-même ne les voit.

Mais, parce que le plus souvent – et c'est par concession aux émotions de ceux qui m'écoutent que je dis : le plus souvent ; le fond de ma pensée, c'est : toujours – vos parents n'ont pu être ce qu'ils auraient dû vraiment être, c'est-à-dire neutres, sans émotions, vous restez si marqués par votre enfance, l'enfant qui subsiste en vous est encore là si puissant avec toutes ses blessures, que vous ne pouvez pas du tout croire que quelqu'un puisse être vraiment neutre, sans émotions, en face de vous. Vous vivez sur la défensive, dans la méfiance, craignant toujours d'être trahi, abandonné, incompris, mal dirigé, trompé par le gourou, quelle que soit sa bonne volonté ou sa sympathie à votre égard. Si ce n'est pas consciemment, c'est inconsciemment. Vous avez toujours rencontré en face de vous quelqu'un qui était *un autre que vous*, avec ses problèmes à lui, qui s'opposaient aux vôtres. Quand vous aviez besoin que votre mère soit reposée, elle était fatiguée. Quand vous aviez besoin que votre père soit disponible pour jouer, il était tendu par des problèmes professionnels et vous rabrouait en disant : « Je t'en prie, laisse-moi, va jouer dans ta chambre » ; et tout à l'avenant. Vous avez toujours eu en face de vous un autre que vous, un autre ego avec ses peurs, ses désirs, ses attractions, ses répulsions. Vous ne pouvez pas croire qu'il puisse exister un type de relations absolument différent, dans lequel celui qui vous écoute, vous regarde, vous parle, n'existe plus en tant qu'ego, n'est plus soumis au désir, à la peur, à l'attraction, à la répulsion, n'est plus prisonnier du voile ou de l'écran du mental, autrement dit est un avec vous, n'est pas un autre que vous. C'est vous-même déjà au bout de votre propre chemin. C'est la voix de votre propre *buddhi*, de votre intelligence supérieure, c'est votre propre atman, le Soi. L'atman est un, et si je veux me voir aujourd'hui, moi qui suis perdu, aliéné, qui ne me retrouve plus, qui ne sais plus qui je suis, qui suis tel personnage le matin et tel autre le soir, si je veux me voir aujourd'hui, ce n'est pas en me regardant dans la glace, c'est en regardant mon gourou que je peux me voir moi-même. À condition que je ne m'arrête pas à l'apparence du gourou, gros, maigre, vieux, jeune, homme ou femme. Ne confondez pas l'apparence et l'essence. Chez le gourou, ce qui est important, ce n'est pas s'il a quarante ou soixante-dix ans, s'il a la peau blanche ou brune. Ce qui est important c'est s'il est gourou, c'est-à-dire s'il est celui qui dissipe les ténèbres et qui guide le long d'un chemin.

Le gourou c'est moi-même, beaucoup plus moi-même que je ne le suis aujourd'hui. Il veut mon propre bien, beaucoup plus que je ne le veux moi-même. Il me comprend beaucoup mieux que je ne me comprends moi-même. Il peut décider pour moi bien plus intelligemment que je ne peux décider moi-même. Il m'aime mille fois plus que je ne m'aime moi-même, parce que, je

m'en veux d'être faible, de ne pas être le plus beau, le plus intelligent, le plus fort, le plus séduisant. Je ne m'accepte pas tel que je suis ; le gourou m'accepte entièrement tel que je suis. Ma mère aurait aimé que je sois un peu plus mignon, un peu plus sage, un peu plus gentil, un peu plus souriant. Mon père aurait aimé que je sois beaucoup plus intelligent, beaucoup plus sportif ; beaucoup plus efficace, beaucoup plus doué. Mais le gourou m'accepte et m'aime tel que je suis. Il n'est pas un autre que moi. Et il est bien difficile de comprendre que ce que je dis là est vrai.

Vous arrivez chez le gourou avec votre mental, vos peurs, vos émotions, vos blessures non cicatrisées, avec tout ce que les psychologues modernes appellent nos transferts et nos projections. Vous voyez tout dans le gourou, votre père gentil et votre père méchant, votre mère gentille et votre mère méchante, votre grand-père que vous avez tant aimé et qui vous a trahi en mourant quand vous étiez encore jeune, vous voyez tout dans le gourou, sauf le gourou lui-même, puisqu'il n'y a rien à voir. Le gourou n'est plus une personne qu'en apparence seulement. En profondeur, il est complètement mort à lui-même. Il est tout, parce qu'il n'est, en vérité, plus rien de particulier. Le gourou est plus moi-même que moi, et c'est ce qui donne son sens à la prosternation qu'accomplissent les disciples bouddhistes et hindous, qui mettent le front au sol devant le gourou (ce qu'on appelle en sanscrit *pranam*) ou à la dévotion avec laquelle, en Islam, le disciple du maître soufi embrasse son vêtement et sa main. En faisant le pranam, non pas devant une statue de Dieu dans un temple, mais devant un être humain vivant, je ne fais jamais le pranam qu'à moi-même, pas à un autre. Les Européens qui s'indignent en y voyant un geste de servilité obséquieuse, d'adoration idolâtre, se trompent complètement. En faisant le pranam au gourou, je fais le pranam à moi-même, à l'atman qui est en moi, l'atman que je suis.

Aujourd'hui, votre conscience est – ou paraît être – séparée de la splendeur illimitée de cet atman, dont tous les enseignements vous affirment qu'il est votre vraie réalité. Que l'on s'exprime en langage dualiste et qu'on parle des noces mystiques entre l'homme et Dieu qui se rencontrent et s'unissent au fond du cœur de l'homme, ou qu'on parle en langage non dualiste, la situation est la même du point de vue relatif. Vous n'êtes pas encore en contact avec la réalité divine, infinie, immortelle, éternelle en vous. Et pourtant, cette réalité est là au fond de vous, qui ne cesse de vous appeler. C'est à cause de cette réalité qu'aucun homme ne peut jamais se satisfaire pleinement de ce qui est limité, relatif et qu'il cherche toujours « plus ».

Cette réalité suprême que je suis déjà sans en être conscient envoie à mon ego, au moi prisonnier de la mort et de la limitation, un ambassadeur. C'est un ambassadeur que je m'envoie à moi-même, que je m'envoie en tant qu'atman à moi-même en tant qu'ego. Cet ambassadeur, c'est le gourou. En faisant le pranam au gourou, si l'on comprend le sens du geste, on fait le pranam à soi-même, à l'atman, à sa propre grandeur qui transcende complètement l'ego

limité, mesquin, effrayé.

Mais, même si l'on a accepté intellectuellement cette vérité, même si notre cœur l'a pressentie, dans le relatif, quand le mental et les émotions sont là, j'oublie sans cesse ce que j'ai saisi du gourou. De nouveau, je vois un homme ou une femme qui m'aime, qui ne m'aime pas, qui me comprend, ne me comprend plus, qui a changé, qui était très gentil avec moi, qui ne l'est plus, qui est plus gentil avec les autres, qui est injuste, qui me consacre une demi-heure alors qu'il donne une heure à mon voisin, qui ne répond plus à mes questions. Toutes sortes d'émotions vont se lever en moi à l'égard du gourou. Projection et transfert vont s'en donner à cœur joie. Mais le gourou se tient au-delà du contre-transfert, puisqu'il a été jusqu'au bout de la mise à jour de son inconscient, jusqu'au bout de la mort à lui-même. Comme je l'ai expliqué dans *Les Chemins de la sagesse*, on appelle techniquement *manonasha*, la « destruction du mental », *vasanakshaya*, « l'érosion de toutes les tendances latentes », de toutes les peurs et de tous les désirs, *chitta shuddhi*, la « purification de chitta », la mémoire, et surtout la mémoire inconsciente. Il n'y a pas de contre-transfert chez le gourou, mais de la part du candidat-disciple, toutes les vieilles émotions se réveillent. *Heureusement, car c'est indispensable*. S'il n'y avait jamais qu'un émerveillement idyllique en face du gourou, il n'y aurait aucun cheminement, aucune progression. Il y aurait une paix quand on est en présence du gourou et une nostalgie quand on est loin de lui. Pour que le disciple ne soit pas éternellement l'enfant d'un gourou qui devient Dieu le Père marchant sur terre, le papa idéal et la maman idéale, pour que le disciple ne soit pas à tout jamais dépendant du gourou, mais devienne dépendant de lui-même (ce qu'on appelle en Inde *svatantra*, par opposition à *paratantra*, le fait de dépendre d'un autre), pour que ce disciple devienne non dépendant, il faut que toutes les émotions possibles naissent et se dissipent entre le gourou et lui. Sur un vrai chemin, il y a des moments où l'on ne comprend plus le gourou, ni comment il agit avec nous, où l'on doute, cependant qu'une autre voix nous dit : « Mais non ! Il n'est pas possible de douter, je le sais. » On est mal à l'aise, et le gourou est pour nous un objet de souffrance, une cause de souffrance. C'est indispensable qu'il en soit ainsi, sinon l'on ne pourrait pas vraiment devenir adulte, non dépendant et vraiment libre par rapport à toutes ses émotions latentes. Dans ces moments douloureux de doute, le pranam prend un sens particulier : « Qu'est-ce que je fais ? Devant qui est-ce que je me prosterne ? Qui fait le pranam devant qui ? »

Swâmiji dînait avant nous, nous pouvions assister à son dîner si nous voulions, qui se passait bien entendu sans parler. Puis nous dînions frugalement. Entre huit heures et neuf heures du soir, dans la pénombre, Swâmiji était assis immobile. On ne savait pas s'il dormait, s'il était en samadhi, s'il était conscient de nous, du monde qui l'entourait, encore que j'aie compris plus tard qu'il était parfaitement conscient, que rien ne lui échappait, même s'il était à l'image d'une statue. Nous allions séparément

faire le pranam à Swâmiji, seul dans la pénombre. Nous nous approchions de la banquette sur laquelle il se tenait, le soir, dans les dernières années de sa vie, une sorte de chaise longue sur laquelle il était à moitié allongé. Et chacun, tout seul, pour soi, nous faisions le pranam à Swâmiji avant de nous retirer dans notre petite cellule. Un vieux disciple indien me disait : « Vous pouvez monter faire le pranam à Swâmiji. » Je montais. Je sentais : « Qu'est-ce que c'est que ce pranam, alors que je suis tendu, nerveux, que j'en veux à Swâmiji parce que je suis malheureux et qu'il n'a rien fait depuis trois jours pour me sortir de ma souffrance ? Qui fait le pranam à qui ? Je vais faire un pranam de caricature. Je vais incliner mon corps, alors que je ne suis pas unifié. Non, je ne peux pas faire ça. » Dans la pénombre, tous mes doutes montaient à la surface : « Alors, suis-je ou non disciple ? Je doute ou je ne doute pas ? » Parfois, cela durait dix minutes, un quart d'heure et plus. En bas, ils devaient se dire : « Qu'est-ce que fait donc Arnaud ? Il est bien long. » Ou bien, se souvenant d'une certaine période de leur sadhana, ils devaient sourire et comprendre. Certains jours, c'était seulement au bout de vingt minutes que je réussissais finalement à faire un pranam conscient, avec ce que j'étais, accepté, assumé et, au fond de moi, j'étais quand même vraiment d'accord pour faire le pranam à Swâmiji. Cela m'obligeait à aller jusqu'au bout de moi-même, de ma relation avec lui, de ma compréhension actuelle de ce qu'il était pour moi, de ce que j'attendais de lui, de ce qu'il avait déjà fait pour moi.

De même qu'il y a un raja-yoga, un karma-yoga et un bhakti-yoga, je pourrais dire qu'il y a un pranam-yoga, un yoga du pranam, tellement ce geste qui nous demande d'être là, tête, cœur et corps unifiés pour marquer notre engagement, nous implique, tellement ce geste, fait consciemment (et il est difficile de le faire mécaniquement parce qu'il nous est moins familier que de donner une poignée de main distraite) nous oblige à aller profond en nous-mêmes, jour après jour. Mais ne nous y trompons pas, le pranam, ce n'est pas quelqu'un qui s'incline devant quelqu'un d'autre, quels que soient les mérites éventuels de cet autre. C'est quelqu'un qui s'incline devant une réalité supra-individuelle et impersonnelle. En voyant plus loin que l'apparence du gourou, en voyant son essence, c'est quelqu'un encore soumis à la limitation qui s'incline devant son propre Soi, son propre atman, illimité, infini et indestructible.

Je sais que ce n'est nullement là un usage occidental ; et je suis bien placé, comme Occidental ayant sillonné l'Inde pendant quinze ans et rencontré beaucoup d'Européens qui en étaient à leur premier voyage là-bas, pour savoir combien les Européens, en Inde, peuvent refuser ce geste du pranam et combien, à plus forte raison, il pourrait paraître étrange ou déroutant à des Européens en Europe. Si l'on garde une vue superficielle des choses, on peut aussi se demander comment le gourou devant qui l'on fait le pranam reçoit ce pranam. Cela ne le gêne-t-il pas dans son humilité ? Cela ne le flatte-t-il pas ? Ni l'un ni l'autre. Ce genre de réactions est complètement hors de question,

puisque le gourou n'a plus d'ego qui puisse être flatté ni vexé, gratifié ni frustré. En même temps que le disciple, le gourou fait dans son cœur le pranam à l'atman. Dans un rite d'initiation, en Inde, l'initiation du disciple par le gourou, celui-ci fait le pranam devant le disciple, c'est-à-dire reconnaît que l'atman est là, présent dans le disciple. Quand les disciples font le pranam, le gourou le fait en lui-même, en même temps qu'eux, à l'atman de chaque disciple, ou plutôt à l'atman qui est en chaque disciple. Car l'atman n'est la propriété d'aucun ego, il est la réalité qui anime et soutient tout ce qui apparaît dans le monde du changement et du devenir.

Dans le chemin de Swâmiji, il n'est pas demandé de tout quitter pour venir vivre jour et nuit auprès du gourou incarné. Une part de la sadhana s'effectue auprès du maître, une autre part dans les « conditions et circonstances » ordinaires de l'existence. Si vous voulez vraiment échapper aux émotions, aux conflits, à la peur, à la souffrance, à la prison tragique de l'ego et de la dualité, le monde entier doit devenir l'ashram et chaque incident de la vie doit devenir pour vous le gourou lui-même. Je vais insister un peu sur ce point essentiel.

Il existe trois manières de s'engager dans la sadhana, la discipline spirituelle.

La première, c'est se retirer complètement du monde. En Inde, le sannyasin est celui qui a tout abandonné, qui a renoncé à tout et qui, dans une société et une civilisation qui le permettent, n'a plus de domicile, plus de « carte d'identité », et vit uniquement de ce que la Providence lui attribue : d'aumônes qu'il n'a même pas le droit de réclamer. En Inde, les villageois se font encore un devoir de subvenir aux besoins des sannyasins. Un disciple de Swâmiji, beaucoup plus âgé que moi, m'a raconté qu'il se souvenait comment, dans son enfance, sa mère, toutes les demi-heures, jetait un coup d'œil dehors pour voir s'il n'y avait pas un sannyasin à l'horizon, souhaitant avoir le privilège d'être la femme, ou plutôt la mère, du village qui essuierait la poussière de ses pieds et lui donnerait à manger avant qu'il reprenne la route. Cette vie d'abandon du monde se fait aussi à l'intérieur d'un monastère. C'est ce qu'on appelle la vie cénobitique. Qu'il s'agisse d'un monastère tibétain, zen ou cistercien, le monastère prend entièrement en charge l'existence du moine. Certains monastères vivent de donations, d'autres du travail effectué par les moines. Il y a beaucoup de rapprochements possibles entre un monastère trappiste, un monastère zen et un monastère tibétain (en excluant les monastères tibétains, aujourd'hui disparus, qui groupaient sept mille moines et qui étaient d'immenses universités).

La deuxième manière de s'engager dans la sadhana, c'est de ne s'y engager que partiellement. Et, par rapport à un moine ou à un yogi vivant avec trois ou quatre autres disciples auprès de son maître dans un endroit inaccessible de l'Himalaya ou des forêts indiennes, cet engagement partiel ne peut évidemment donner que des résultats limités : on médite quand on a un

moment ; quand on y pense, on met en pratique un exercice de vigilance ; et puis, on est de nouveau emporté par le courant de l'existence en pensant : « Les conditions actuelles ne sont pas favorables... Si je n'avais pas un mari..., une femme..., des enfants..., un métier..., des responsabilités... Si je pouvais me consacrer entièrement à la sadhana... comme tout serait plus facile ! La vie est si difficile aujourd'hui qu'elle est incompatible avec la recherche spirituelle. » Il est bien certain que celui qui pratique six heures de piano par jour a une chance de devenir un virtuose, et non celui qui pratique deux heures de piano par semaine. À quelqu'un qui avait demandé à Mâ Anandamayi s'il y avait des sadhanas meilleures que d'autres, Mâ répondit : « Ce qui est plus important que la sadhana elle-même, c'est tout simplement le temps que vous y consacrez. » C'est si vrai. Après des années où je trouvais très agréable de mener de front une sadhana ou l'illusion d'une sadhana et toutes sortes d'activités, en novembre 1964, c'est-à-dire exactement au bout de quinze ans de méditations diverses, je me trouvai dans l'Himalaya du côté de Darjeeling. Cette région n'attirait pas encore les étrangers et, pendant plusieurs semaines, j'y étais le seul Européen parmi les Tibétains. J'y ai intensément souffert – au bout de quinze ans, il était temps – de sentir que je n'étais pas disciple à part entière. J'étais tout doucement en train de me faire un nom dans la spiritualité, comme on se fait un nom dans les affaires ou dans les arts, à travers mes livres et mes émissions de télévision ; mais je n'étais finalement, par rapport aux moines tibétains ou à certains disciples de yogis tels que Lopon Sonam Zangpo, qu'un outsider. J'en ai souffert d'une façon très pure ; aucun désir de l'ego ne s'y mêlait. Il n'était plus question de pratiquer une sadhana pour devenir plus efficace ou pour me faciliter l'existence, et c'est à ce moment-là qu'un courage nouveau s'est levé en moi, animé par ce qu'on appelle l'énergie du désespoir, au vrai sens du mot. J'étais réellement désespéré de voir que les années passaient, et qu'effectivement je ne me trouvais pas à égalité avec un disciple tibétain engagé vingt-quatre heures sur vingt-quatre dans la sadhana. J'avais beaucoup reçu, j'avais été émerveillé pendant des années, notamment pendant mes premières années Gurdjieff que je ne renierai pas ; Mâ Anandamayi et Ramdas m'avaient comblé ; comparé à d'autres à Paris, j'étais peut-être parmi les plus sérieux, mais comparé à ces disciples tibétains avec lesquels je vivais depuis plusieurs mois, je n'étais qu'un amateur. Cela ne m'avait jamais bouleversé à ce point, même quand je vivais à l'ashram de Mâ Anandamayi.

J'ai été voir alors un certain Swâmi Prajnânpad, dont je traînais l'adresse avec moi depuis six ans, et auprès de qui je n'allais pas parce que le moment n'était pas venu, parce que je n'étais pas mûr, parce que je savais très bien intuitivement ce qui m'attendait là-bas, et je remettais toujours à demain. C'est auprès de Swâmiji que je devais trouver un chemin que j'avais tant cherché – tout en essayant en même temps de l'esquiver – où je puisse continuer à rester dans l'existence normale, puisque je n'avais pas la possibilité de la quitter, et où je me sente enfin à égalité avec un disciple à

temps plein d'un maître hindou ou tibétain. Je dis que je n'avais pas la possibilité de quitter l'existence. On considère toujours que cette impossibilité est d'ordre pratique, matériel : c'est vrai ; mais elle est surtout d'ordre psychologique. De nombreux hommes diront qu'ils ne peuvent pas abandonner l'existence pour aller se réfugier dans un monastère ou un ermitage de l'Himalaya, parce qu'ils ont une femme et des enfants ; mais le jour où ils tombent follement amoureux, il n'y a plus de femme ni d'enfants qui tiennent et ils s'en vont avec le nouvel amour de leur vie. Je vivais dans une société qui ne prévoit pas qu'un homme marié et père de famille puisse abandonner sa femme et ses enfants comme le prévoit la société hindoue. Il n'était donc pas question de rester sans travailler, sans gagner ma vie auprès de Lopon Sonam Zangpo. Cela a été un grand déchirement.

J'ai découvert cette troisième manière de s'engager auprès de Swâmiji. Tous les maîtres et tous les sages ont toujours reconnu et affirmé qu'il était possible de progresser sans quitter le monde. Ramana Maharshi, qui avait abandonné le monde à dix-sept ans, était très clair à cet égard. On cite de lui une parole magnifique : « Le tailleur qui ne pense pas "Je suis un tailleur" est bien plus grand que le sannyasin qui pense "Je suis un sannyasin". » On peut avoir un mental de yogi, un mental de disciple, un mental de moine, et rester du mauvais côté de la barrière. L'enseignement de Swâmiji avait ceci de remarquable, c'est qu'il était possible – je ne dis pas facile – de continuer à vivre dans l'existence, gagner de l'argent, assumer une femme, des enfants, et même des attachements si l'on n'est pas mûr pour tout quitter, tout en devenant *sadhaka*, c'est-à-dire disciple à part entière, à condition de le vouloir vraiment. Cet enseignement peut être mis en pratique dans toutes les circonstances de la vie. Et aucune n'est défavorable. C'est encore un des mensonges du mental que de dire : « Si je n'habitais pas en ville, où la tension nerveuse est telle, où les transports en commun sont si fatigants, les rues bruyantes, si j'habitais à la campagne, je pourrais plus facilement me consacrer à la méditation. » Peut-être ; mais le but est-il de se consacrer à la méditation ou bien, d'une façon ou d'une autre, d'atteindre l'état-sans-ego et la libération ? La libération est la destruction du mental, *manonasha*. La destruction du mental est possible dans les conditions du monastère, mais elle l'est aussi dans les conditions de la vie à Paris.

Je vais essayer de vous montrer une approche nouvelle de cette question capitale.

Dans un des enregistrements effectués il y a bien des années à l'ashram de Mâ Anandamayi, un des *bhajans*, c'est-à-dire un des chants religieux, répète inlassablement : *Gourou kripa kevala...* Le mot *kevala* est moins connu que karma ou dharma, mais est très important. Il est proche de *kaivalya* traduit par « solitude », « esseulement » et qui a aussi le sens de « non-dualité », « Un sans un second ». L'état de kaivalya devient synonyme de l'état de libération. *Gourou kripa kevala* signifie « Seulement la Grâce du Gourou ». Cette parole

peut être comprise à des niveaux différents. On peut comprendre : je ne demande que la grâce du gourou, seule la grâce du gourou me suffit, me comble. Mais le sens réel est beaucoup plus profond. *Gourou kripa kevala* peut se comprendre ainsi : Il y a seulement la grâce du gourou, et rien d'autre. De même qu'on peut dire : « En vérité, tout cet univers est brahman », on peut dire aussi : « Tout cet univers n'est pas autre chose que la grâce du gourou. » Quoi qu'il arrive dans ce monde phénoménal où en effet il se passe bien des choses dans le temps, dans l'espace et la causalité, c'est la grâce du gourou à l'œuvre. Or, le gourou est celui qui nous conduit vers la libération ou la non-dépendance absolue par rapport à ce monde relatif. Ce n'est pas celui qui nous comble dans ce monde. Encore que le gourou, si c'est nécessaire, puisse beaucoup contribuer à ce que ce monde commence par nous combler un peu, après nous avoir si longtemps frustrés. Le gourou est celui qui nous conduit au-delà de l'ego et du mental, non pas celui qui vient nourrir notre ego et notre mental. Tout cet univers n'est que la grâce du gourou à l'œuvre.

Vous vous souvenez d'avoir lu ou entendu dire que, dans les monastères, dans les petits ermitages, le gourou crée des conditions qui permettent au disciple de s'éveiller, de progresser, qui ramènent à la surface les possibilités de peur et de désirs qu'on essaie de cacher soigneusement. C'est flagrant en ce qui concerne la discipline vécue auprès de Mâ Anandamayi. On en connaît aussi un récit célèbre publié dans une remarquable collection de Fayard, « Les Documents spirituels » (le dernier don que Jacques Masui ait fait avant de mourir aux chercheurs spirituels de langue française) : « La vie de Milarepa auprès de son gourou Marpa. » Pour parler un langage qui n'est pas traduit directement du tibétain, Marpa en a fait voir de toutes les couleurs à Milarepa. Milarepa construisait une maison et Marpa lui faisait toujours déplacer une pierre, ce qui suffisait à faire s'écrouler le reste de l'édifice. Il n'y a pas eu que Milarepa qui ait été mis en question, mis à l'épreuve par son gourou. Quand on est auprès de ce type de gourou et qu'à trois heures du matin, il nous fait lever pour exécuter un certain travail, quand on se dit qu'on aurait aussi bien pu attendre demain et que le lendemain, le gourou a changé d'avis, et que tout ce travail doit être défait pour être remplacé par autre chose, on se dit : « C'est magnifique ! Quel grand gourou j'ai là, que ne fera-t-il pas pour briser mon ego et me faire progresser... » Ce genre de traitement, on y a droit abondamment auprès de Mâ Anandamayi : tout ce qui peut secouer, mettre en cause, mettre en question, ramener les émotions à la surface, obliger à faire face. Les témoignages sont innombrables depuis les premiers Pères, qu'on appelait *abba*, dans la spiritualité chrétienne du désert, jusqu'aux maîtres zen, aux maîtres tibétains, hindous ou soufis. Si l'on se contente d'organiser une vie aussi facile que possible, on fuit en effet le monde, mais on fuit aussi l'éveil et la réalisation. On berce son sommeil d'un mental de moine ou d'un mental de yogi.

Je parle à ceux qui sentent le moment venu de devenir disciples à part

entière ; à celui ou celle pour qui ce besoin est une obsession, une blessure permanente : « J'ai découvert que cette spiritualité existe, j'ai approché des maîtres divers, j'y suis allé d'abord prudemment, j'ai mis d'abord un doigt de pied dans la piscine, je n'ai pas plongé du premier coup. Mais maintenant, je ne peux plus en douter, il y a bien une possibilité de se transformer complètement dans cette existence, de mourir et de renaître, de voir son ego totalement effacé. Je me rends compte aussi, parce que je l'ai vu de près, que la sadhana que j'ai pratiquée jusqu'à aujourd'hui ne me permettra même pas de faire le dixième du chemin, ni même le centième. Et je ne peux pas tout quitter pour entrer dans un monastère zen, tibétain ou trappiste et, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, me consacrer à la sadhana. »

À ceux qui auraient un aussi intense désir de s'engager à 100%, je peux dire une chose : si vous étiez engagés à 100 % dans un vrai monastère zen ou auprès d'un vrai gourou – je dis bien un vrai gourou, parce qu'on emploie trop souvent maintenant ce terme pour désigner des swâmis conférenciers ou professeurs de yoga –, que se passerait-il ? Vous seriez mis à rude épreuve, et vous l'accepteriez avec joie en disant : « Je l'ai voulu, je l'ai cherché, c'est dur, mais je sais que c'est par là que je dois passer. C'est seulement comme cela que je pourrai dépasser le plan des dualités, de l'opposition de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas, de ce qui m'attire et de ce qui me repousse, ce n'est que comme cela que je pourrai non pas tuer l'ego en le mutilant, mais le faire disparaître en le transformant. » Vous pouvez vous nourrir de ce genre de témoignages et de lectures pour confirmer votre conviction que c'est bien cela le chemin. Tous les vrais gourous ont imposé à leurs disciples des conditions, des circonstances qui leur permettaient de se voir, de s'éveiller momentanément et, disons le mot, de progresser, en attendant *le stade ultime où il n'est plus question de progrès, mais seulement de repos dans la paix*. Le sens profond de la phrase *Gourou kripa kevala*, c'est que tout est la grâce du gourou, tout est le gourou à l'œuvre pour me faire progresser. Même si je suis loin de l'ashram, loin du gourou, je peux considérer – si je suis vraiment décidé à être à part entière sur le chemin – chaque événement de l'existence comme s'il avait été consciemment préparé par mon gourou pour me faire progresser. Je veux dire que, si j'accepte qu'à trois heures du matin, dans l'ashram où je me trouve, mon gourou me réveille pour faire un certain travail, je peux considérer de même le coup de téléphone qui me réveillera à trois heures du matin : « Qui est-ce qui se permet de me téléphoner à cette heure-ci ? Ça y est, c'est mon cousin qui me dit qu'il est en panne. » Bien ! C'est mon gourou qui vient me réveiller à trois heures du matin. Si je me trouve confronté dans le travail avec mon collègue de bureau qui m'est à tous égards insupportable, c'est mon gourou qui a décidé de m'atteler à la même tâche que le moine pour qui je me sens le moins d'affinité. Cette technique est très employée dans tous les enseignements, qui consiste à faire travailler ensemble des personnes dont les horoscopes sont incompatibles jusqu'à faire se dresser les cheveux d'un astrologue ! On se dit : « Ces deux-là n'ont

aucune possibilité de s'entendre », et le gourou les attelle à la même tâche. C'est un grand facteur de progrès abondamment utilisé depuis toujours dans tous les enseignements. Si l'existence me met en face d'un collègue de bureau qui m'est insupportable, je fais comme si c'était mon gourou qui, consciemment, pour mon bien, avait organisé ces conditions qui vont me permettre de m'éveiller. Si effectivement réellement, ces conditions avaient été créées par le gourou en chair et en os, dans le cadre du monastère, je les aurais acceptées. Ce serait dur, mais je dirais : « Je suis là pour cela, je l'ai accepté à l'avance, c'est pour mon bien, comme le chirurgien m'opère pour mon bien », et j'y ferais face. Dans le véritable enseignement qui ne demande pas le retrait hors du monde, c'est le monde entier qui devient monastère ou ashram, le monde entier, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, qui est considéré comme la grâce du gourou à l'œuvre. Nous pouvons être certains que la volonté du gourou ne peut pas être autre que ces événements qui nous atteignent du matin au soir, qui nous correspondent, qui sont le fruit de notre karma, qui sont ceux que nous avons attirés, qui sont exactement ceux qui peuvent le mieux nous aider à progresser. Le gourou le plus habile, le plus efficace, le plus génial, ne pourrait pas créer pour moi, dans son ermitage ou dans son monastère, des conditions plus fructueuses, plus profitables, plus habilement difficiles que celles que la vie me donne.

Il est possible, avec une certaine compréhension métaphysique de la réalité relative de ce monde phénoménal, d'acquérir la conviction que tout cela est parfaitement vrai. À ce moment, il n'y a plus de différence entre celui qui se trouve à Darjeeling ou au Bhoutan, et celui qui se trouve à Paris. Les soufis n'ont jamais vécu dans des monastères, à part les derviches de l'Ordre Mevlevi de Jallal-ud-din-Rumi, dont le monastère à Konya a été transformé en musée par le président Atatürk. Les soufis ont toujours vécu dans leur famille, et l'Islam, d'une certaine façon, a transformé la société entière en monastère avec le jeûne du Ramadan, les cinq prières par jour précédées des ablutions rituelles, et encore plus pour les soufis, disciples qui n'ont rien à envier à un yogi tibétain. Ils sont tailleurs, étameurs, menuisiers, exercent éventuellement des métiers plus modernes. (J'ai même connu un soufi qui était garagiste. Il avait une magnifique barbe qui avait toujours tendance à se salir de graisse dans les pièces de moteurs.)

C'est une façon nouvelle de voir l'existence, et c'est la seule vraie. Tout le reste, pour reprendre les paroles du Christ, « vient du Malin ». Il n'y a pas une quatrième possibilité – outre les trois que j'ai citées. Ou bien je me retire complètement du monde, je deviens sannyasin, moine dans un monastère, et ce monastère m'assume complètement. Ou bien je me contente d'une sadhana d'amateur : petits efforts, petits résultats, petite sagesse. Ou bien, je considère *gourou kripa kevala*, tout est la grâce du gourou et tout est le gourou à l'œuvre. Si j'attends l'autobus sous la pluie et que l'autobus passe complet sans s'arrêter, c'est sur les instructions de mon gourou que l'autobus est passé

complet sans s'arrêter, pour m'aider à progresser. Toute mon expérience devient sadhana et je me trouve à part entière, du matin au soir, sur le chemin. Je n'ai plus rien à envier aux disciples de Lopon Sonam Zangpo ou de Chatral Rinpoché. Cette voie est plus efficace encore que celle du monastère ou de l'ermitage, mais elle est encore plus difficile. La vie dans le siècle, c'est pour ceux qui n'ont pas l'envergure du moine ou du yogi, ou bien pour ceux qui ont un courage et une détermination encore plus grands que ne les ont le moine et le yogi, et qui n'ont pas besoin d'être soutenus par un rappel constant du chemin afin de ne pas laisser échapper l'occasion de progresser. Si je suis vêtu d'un vêtement spécial, si je suis dans un cadre architectural particulier, si ma journée est ponctuée par des offices, des cultes, des *pujas*, codifiée par une règle, si l'encadrement du monastère ou de l'ermitage me répète sans arrêt : « Sois vigilant, sois vigilant, sois vigilant, veille, sois vigilant, veille », je peux l'être en effet. Si vraiment le gourou est là, à vingt-cinq mètres de moi, au moment où je reçois un choc en pleine figure, je sais que c'est lui qui en est responsable et j'accepte, plus ou moins difficilement, mais j'accepte. Ne croyez pas que la vie des moines et des yogis soit rose ; c'est encore une illusion faramineuse de l'ego de penser qu'il suffirait de se retirer dans un ashram pour vivre dans la paix ! Si ma détermination est assez grande, je n'ai pas besoin de la cloche ou du gong du monastère, pas besoin du vêtement, pas besoin de rencontrer d'autres moines revêtus du même vêtement que moi, pas besoin de sentir le gourou à cinq mètres ou à vingt-cinq, pour mettre l'enseignement en pratique, et la vie dans le siècle devient une école encore plus fructueuse que la vie dans l'ermitage. Je me réveille le matin dans le monastère agrandi à l'échelle de la planète, et à partir de là, tout ce qui m'arrive, c'est la grâce du gourou. Tout cet univers n'est plus que la grâce du gourou à l'œuvre pour m'aider à progresser. De tout je peux dire : « C'est mon gourou qui l'a voulu pour moi, pour mon bien. »

Je pourrais même vous confier que je n'ai pas d'autre secret à partager avec vous. Je ne dirai pas que c'est la réponse qui m'a été donnée dès février 1965, quand j'ai approché Swâmi Prajnânpad pour la première fois. C'est la réponse qui m'a été vraiment donnée après plusieurs années auprès de Swâmiji. Mais, du jour où cette vérité toute simple m'est apparue comme une vérité, où je l'ai comprise, c'est-à-dire où je n'ai plus pu ne pas la mettre en pratique, ce que je pressentais depuis si longtemps et qui m'échappait toujours est devenu vrai. C'est la possibilité de voir enfin survenir un changement réel, profond, et durable. C'est possible, mais cela n'est possible qu'à une seule et unique condition : c'est de considérer l'univers entier, seconde après seconde et sans jamais une défaillance, comme la grâce du gourou seulement. Jusque-là, vous n'êtes que candidat-disciple et non pas disciple. Bien sûr, je me souviens d'avoir été déçu – une fois de plus le mental, l'émotion, l'ego, l'infantilisme – le jour où, ayant parlé de ses disciples français et indiens à Swâmiji, celui-ci me répondit : « Swâmiji n'a pas de disciples. » *Swâmiji has only candidates to discipleship*, « Swâmiji n'a que des candidats à l'état de

disciple », ou des candidats-disciples. Je n'ai demandé aucune explication ; j'ai brusquement réalisé, simplement à travers ces mots, que c'était vrai. J'ai vécu (les grands moments vont très vite, l'intuition fonctionne quarante mille fois plus vite que le mental ordinaire), j'ai vécu toute l'intensité de la souffrance, en m'entendant dire, après tant d'années que j'avais considérées comme autant d'épreuves et d'efforts auprès de Swâmiji : « Swâmiji n'a pas de disciples, Swâmiji n'a que des candidats-disciples. » J'ai reçu, j'ai entendu, le mental n'a pu s'en emparer, et j'ai reconnu que c'était vrai. Après avoir tellement voulu, fin 64, rencontrer un véritable gourou – pas seulement un sage – auprès de qui je puisse me sentir à part entière sur le chemin sans abandonner mes obligations sociales, familiales et professionnelles, c'est-à-dire mon « dharma » extérieur, je me suis retrouvé dans cette même intensité de demande à laquelle, enfin, l'ego et le mental ont pris part : « Je voudrais devenir un disciple. » Au bout de vingt-deux ans ! Après tant de réunions dans les groupes Gurdjieff, tant d'années d'ashrams et de gompas. Et j'ai compris ce que je vous ai dit tout à l'heure. Tout d'un coup, c'est devenu évident. Certain. Je n'ai pas pensé sur le moment à cette phrase : *gourou kripa kevala*. C'est quand je l'ai réentendue en écoutant, après bien des années, des enregistrements anciens, qu'elle m'est apparue lumineuse, mais j'ai compris qu'il dépendait de moi que, dès maintenant, je sois toute la journée pour de bon sur le chemin. Si j'étais dans un monastère, très sérieux, très exigeant, comme certains monastères zen que j'ai connus, du matin au soir, je serais mis en question, par un grand maître qui saurait me jeter dans les conditions susceptibles de me montrer ce que je dois voir, de me permettre de dépasser ce qui doit être dépassé. Je l'avais passablement entrevu dans mes années auprès de Mâ Anandamayi. Je ne pouvais pas avoir de Mâ toutes les explications, toutes les réponses que j'ai reçues, jour après jour, auprès de Swâmiji. Mais elle m'avait fait la grâce de me traiter un peu de cette façon-là – « Mardi, vous ferez telle chose. » Alors, je me prépare, tout content, et puis le mardi j'apprends que c'est quelqu'un d'autre qui fera cette chose à ma place. Ou bien, je me réjouis d'assister à une cérémonie (un extraordinaire yogi descendu de l'Himalaya y participerait) et Mâ Anandamayi me fait demander avec un exquis sourire si je pourrais rendre à l'ashram le service d'aller chercher, juste à ce moment, des colis à une gare, à cent kilomètres de là, puisque j'ai une voiture. Toute la journée, je vais conduire sur la route poussiéreuse, dans la chaleur. Le yogi arrivera à l'ashram après mon départ et en repartira avant mon retour. Ce genre de sadhana, vous pouvez très bien, si votre demande est suffisante, le vivre aussi. Si c'est Mâ qui me l'impose, je l'accepte ; mais, à partir de maintenant, je reconnais que tout ce que la vie me prend, me donne, m'apporte, me retire, c'est la grâce du gourou à l'œuvre. C'est lui qui me fait rencontrer telle personne à tel moment, parce que c'est l'émotion que cette rencontre soulève en moi qui va m'aider à progresser, *à condition que je sois intérieurement sur le chemin*. C'est toute la différence. Si, du matin au soir, j'oublie que je suis sur le chemin, bien sûr je suis

défavorisé par rapport à celui qui se trouve inséré dans une règle monastique et qui, toutes les cinq minutes, s'entend dire, d'une façon ou d'une autre, par la règle elle-même : « N'oublie pas, n'oublie pas. » Mais si je n'oublie pas, rien ne me manque.

Alors, le chemin va très vite. Votre propre existence est effectivement le plus grand, le plus génial des gourous. Mon existence est exactement celle que j'ai attirée, celle qui me correspond. C'est quand je ne suis pas capable de saisir ces occasions-là, ces opportunités-là, que j'ai besoin que des opportunités particulières me soient données par un gourou dans le cadre d'un monastère, comme de me réveiller à trois heures du matin ou m'envoyer faire le transporteur de l'ashram le jour où, entre tous, j'aurais souhaité y demeurer.

Tout d'un coup, on découvre à quel point, sans s'en rendre compte, on a pu perdre son temps. Des journées entières se sont écoulées où j'ai été disciple pendant combien de temps ? Cinq minutes ? Ou une fois vraiment, pendant une demi-heure, et ensuite pendant trois jours, je me repose sur mes lauriers. Si, seconde après seconde, vous accueillez l'existence, telle qu'elle est, comme la grâce du gourou à l'œuvre, je vous promets que le chemin sera parcouru très vite. C'est bien normal. Si je suis en sadhana, ne disons pas vingt-quatre heures sur vingt-quatre, parce qu'on n'est pas tout de suite en sadhana pendant le sommeil – le sommeil ne devient part de la vie spirituelle que quand la sadhana est déjà très avancée –, mais disons dix-huit heures par jour, cela donne plus de résultats que deux fois cinq minutes par jour. Et tout est là. « Ce qui importe, ce n'est pas une sadhana plus efficace qu'une autre, ce qui importe vraiment c'est le temps que vous y consacrez », a dit Mâ Anandamayi. Alors, comment est-ce que je peux consacrer tout mon temps à la sadhana, si je ne suis pas dans un monastère, avec une heure de méditation, une heure de chant, une heure d'étude des textes sacrés, une heure de travail dans le cadre du monastère, une heure d'entretien collectif avec le gourou, etc. ?

Je répète souvent la parole de Swâmiji – « Tout ce qui vient à vous vient à vous parce que vous l'avez attiré ; tout ce qui vient à vous vient à vous comme un défi et comme une opportunité. » Je peux la transformer légèrement et dire : « Tout ce qui vient à vous vient à vous comme la grâce de votre gourou ; tout ce qui vient à vous vient à vous comme un défi ou comme une opportunité. » Minute après minute, voici les conditions que j'ai tant demandées pour pouvoir vraiment progresser – pas une progression illusoire dans le mental. Et je ne m'en rends pas compte. Je continue à *penser* mon existence au lieu de la *vivre*, à être toujours dans le passé ou dans le futur, et à manquer l'opportunité de l'instant présent. Et puis, de temps en temps à dire : Ce sera pour une prochaine existence de me trouver vraiment disciple de Chatral Rinpoché ou Lopon Sonam Zangpo.

Il n'y a que cette compréhension et cette vision qui puissent faire de vous

un disciple. (Jusque-là, vous n'êtes que candidats-disciples.) Toute la vie est changée définitivement pour tout. Je ne peux plus jamais être en désaccord avec les conditions. Je peux les trouver dures mais je ne peux plus penser que cela pourrait être ou que cela devrait être autrement, je ne discute plus, pas plus que je n'aurais discuté un ordre de Mâ Anandamayi ou de tout autre gourou dont j'aurais reconnu l'autorité. *Gourou kripa kevala*, la grâce du gourou, et rien d'autre. Tout cet univers n'est que la grâce du gourou et rien d'autre. Seulement la grâce du gourou.

Cette fatigue va me permettre de progresser, ce malaise va me permettre de progresser, cette anxiété va me permettre de progresser, cette mauvaise nouvelle va me permettre de progresser. Ce contretemps, cette inquiétude, tout ce qui arrive, je l'accueille comme la grâce du gourou à l'œuvre.

Le gourou c'est aussi l'enseignement qui nous explique comment mettre à profit les opportunités qui nous sont données, comment les vivre. Cet art de faire de toute la vie une sadhana peut s'enseigner sans qu'il soit nécessaire de passer douze mois par an à l'ashram. Si je me souviens des grands moments, des moments-clés, décisifs, de ma propre sadhana, j'en trouverai autant en France qu'en Inde. Un de ces grands moments, je l'ai vécu à Paris un certain soir, à l'arrêt Bosquet-Rapp de l'autobus 63 en direction de la gare de Lyon. Ceux qui savent le métier que j'exerçais et qui connaissent bien Paris diront « Tiens ! c'est à côté de la rue Cognacq-Jay, les studios de la Télévision. » Eh, oui ! J'ai vraiment vu, vu à quel point je laissais échapper l'occasion de mettre l'enseignement en pratique, à quel point, malgré mon illusion d'être sur le chemin, je lui tournais le dos. C'était si clair, si flagrant que c'est resté inoubliable. De tout moi-même, je refusais l'ensemble des conditions dans lesquelles j'attendais l'autobus : sous la pluie, entre six et sept heures du soir, à l'arrêt Bosquet-Rapp. Pour de nombreuses raisons, ces conditions étaient insupportables. Il pleuvait, j'allais attraper froid à un moment où je ne pouvais absolument pas me permettre d'être malade. J'étais à quatre jours de conférences à la salle Pleyel. Une très grosse partie à jouer, car la salle fait 2 700 places, l'atmosphère est difficile à prendre en main pour créer un climat spirituel. Il fallait que je puisse parler, et j'attendais là depuis trois quarts d'heure, les cheveux mouillés, transi, regardant passer sans s'arrêter les bus « complets », et je pensais : « Ça y est ! Je suis aphone, je ne tiendrai pas trois fois trois heures de suite dans ces conditions, etc. » En fait la situation était plus complexe et particulièrement cruelle. Je refusais. Je refusais de tout mon être. Et puis, tout d'un coup, cette compréhension m'est venue : « C'est Swâmiji qui, dans son amour sans limite, répond enfin à ma demande : Je voudrais tellement progresser, tellement y arriver. » Et voilà qu'une opportunité extraordinaire se présentait. Tout était mis en cause : psychologiquement, émotionnellement, affectivement, matériellement, financièrement (la salle Pleyel représentait alors une grande part de mes revenus en trois soirs, à condition que ce fût plein). Là, j'ai vraiment senti le

défi : « Voilà une demi-heure que je suis vaincu, une demi-heure que je manque l'opportunité », et j'ai vu le monde se changer sous mes yeux. Bien entendu, je n'ai pas été enrhumé et je n'ai pas eu mal à la gorge. Trois ans, Swâmiji me l'aura répété pour que je le comprenne : « *The way is in the particular, Arnaud, not in the general* », Le chemin est dans le particulier, Arnaud, pas dans le général. *Here and now, here and now*. C'est la grande parole des maîtres zen et cela me plaisait bien. Mais cela signifie tout simplement : « Ici et maintenant. » La prochaine fois, ou quand ça ira mieux, ou quand les conditions seront changées, ou quand je serai de nouveau en Inde, ou quand l'autobus passera vide, ou quand je n'aurai plus besoin de gagner ma vie, ou quand... Non ! ICI ET MAINTENANT : À l'arrêt Bosquet-Rapp du 63, *Gourou kripa kevala* ! Il n'y a que la grâce du gourou, et rien d'autre. Alors vraiment, oui, le visage du monde change. Il n'y a plus d'épreuves, il n'y a que des bénédictions. Il n'y a plus de difficultés, il n'y a que des bénédictions. « Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu. » Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu, tout concourt au bien de ceux qui sont engagés sur le chemin de la libération. Tout sans aucune exception. Et le jour où nous l'avons compris ou accepté, nous ne sommes plus candidats-disciples, nous sommes disciples.

Celui que l'on a appelé Satan, l'Adversaire ou le Tentateur ou le Malin, ou tout simplement le Mental, a une ruse, une seule, mais qui marche toujours : elle consiste, instant après instant, à nous souffler que l'événement que nous sommes en train de vivre fait exception, que ce n'est pas la grâce du gourou, que c'est une difficulté, un contretemps, une épreuve, et que nous n'avons pas à l'accepter. Et comme il n'a qu'une seule ruse, il n'y a qu'une seule réponse à lui donner, toujours la même. Donnez-la-lui en sanscrit, cela l'impressionnera encore plus ! À chaque fois, répondez : « *Gourou kripa kevala*, tout est la grâce du gourou. » Ce n'est pas un mantram, et pourtant, en un sens, c'est le plus puissant des mantrams, le mantram tout-puissant. Alors, un beau jour, le Malin se lasse, et voyant qu'il est toujours perdant, il abandonne la partie.

Les revêtements du « Soi »

L’ enseignement de Swâmi Prajnânpad est un yoga, c’est-à-dire un chemin de réunification du limité à l’illimité, de la conscience individuelle à ce qu’on a appelé parfois la Conscience Cosmique, ou la Réalité, ou le Soi, en sanscrit l’*atman*. Ce yoga, Swâmiji l’appelait *adhyatma yoga*, yoga vers le Soi. En fait tout yoga hindou est un adhyatma yoga, c’est-à-dire un yoga conduisant vers le Soi, l’atman, mais c’est particulièrement vrai de cet enseignement. Cet adhyatma yoga est une forme du yoga de la connaissance, *jnana yoga*, un peu plus technique simplement. Il repose sur les mêmes affirmations védantiques que le yoga de la connaissance, sur les *mahavakya*, les quatre « grandes paroles » des Upanishads. *Tat twam asi* : « Tu es cela », *Aham brahmamsi*. « Je suis brahman », *ayam atma brahma* : « Cet atman est brahman », et enfin *prajnanam brahma* : « La conscience est brahman. » Brahman signifiant l’Absolu, la Réalité fondamentale de l’être humain (le Soi) n’est pas autre chose que ce brahman ou cet Absolu. L’équation atman = brahman, le Soi = l’Absolu, est l’enseignement suprême non seulement du vedanta mais aussi du zen et du *wahdat-al-wudjud* soufi. Nous y reviendrons bien des fois. Tout ce que l’on peut dire de cet atman on peut le dire aussi du brahman et vice versa. Mais il serait plus juste de s’exprimer en énonçant : « Tout ce qu’on ne peut pas dire. » L’atman échappe à toute définition, à toute saisie par le mental. On le suggère négativement en affirmant tout ce qu’il n’est pas. Il est libre de toute mesure. La création ou maya, c’est l’apparition de la mesure dans l’infini.

Pourtant, l’homme qui découvre ces vérités du vedanta se trouve inséré dans le monde phénoménal, le monde de la manifestation, soumis au temps, à l’espace, à la causalité, à la mesure, aux limites et aux contraires : favorable-défavorable, union-séparation, réussite-échec, gratification-frustration, naissance-mort, aux contraires qu’on appelle en Inde les *dvandwa*, les paires d’opposés. Ce monde qui n’est que changement, que devenir, ce monde de multiplicité a été qualifié d’irréel : ce qui n’existait pas hier et n’existera pas demain n’existe pas non plus aujourd’hui, est-il dit. Ce monde est irréel dans la mesure où, à l’instant même où nous venons d’en prendre conscience, il est déjà changé, déjà remplacé par un autre. À chaque instant il y a destruction, création, destruction, création. C’est une affirmation ancienne, hindoue ou bouddhiste, mais qui est confirmée par la physique moderne. Tout ce que vous avez sous les yeux est en changement ou devenir. Et c’est bien ce qu’affirme le terme bouddhiste *samsara* qui signifie flux ou glissement continuel, ou le terme hindou *jagat* qu’on traduit généralement par « le monde » et qui signifie

aussi le changement constant. Mais, même quand vous l'avez qualifié d'irréel ou d'évanescent, ce monde n'a pas perdu pour autant son emprise sur vous, dans le relatif. Et le vedanta hindou décrit la façon dont ce monde apparaît à partir de l'Absolu, de l'Infini, de l'Illimité, comment ce monde devient de plus en plus matérialisé ou de plus en plus dense (grossier par opposition à subtil). Cette description correspond aux différents plans de la Manifestation, et, dans ce microcosme à l'image du macrocosme qu'est l'être humain, cette Manifestation correspond aussi à différents niveaux contenus les uns à l'intérieur des autres. Il y a dans le vedanta deux classifications de ces niveaux, ce qu'on appelle les trois *sharirs*, qu'on traduit généralement par corps : corps causal, corps subtil, corps grossier, et ce qu'on appelle les cinq *koshas*, terme qu'on voit traduit dans les ouvrages français par des mots divers, plus ou moins heureux : fourreau, gaine, enveloppe. Swâmi Prajnânpad disait en anglais *coverings*, « revêtements ». Ce mot de revêtement est assez explicite et c'est celui que nous utiliserons ensemble. Ces enveloppes sont, de l'extérieur vers l'intérieur, le « revêtement fait de nourriture », « le revêtement fait de vitalité », « le revêtement fait de mental », « le revêtement fait d'intelligence » et « le revêtement fait de béatitude ». Nous allons en parler en détail.

Le but suprême de l'existence humaine est la réalisation d'une Réalité que vous êtes déjà, même si vous n'êtes pas conscients de l'être. C'est un premier point qui doit être bien compris. Vous avez eu l'habitude, jusqu'à présent, d'acquérir des résultats comme fruits de vos efforts et ces résultats étaient pour vous dans le futur. Je n'ai pas de musculature, je décide de devenir un athlète. Ces muscles, je ne les ai pas, mais grâce à des haltères, des exercices avec des extenseurs, de la barre fixe, j'acquiers peu à peu ces muscles que je n'ai pas aujourd'hui et que j'aurai dans six mois, dans un an ou dans deux ans. Toute notre expérience est de cet ordre. Mes efforts vont produire un résultat qui n'existe pas aujourd'hui et qui existera demain. Mais ce qui n'existe pas aujourd'hui et qui existera demain est soumis au temps, produit par une cause. Ce qui est né mourra. Ce qui est produit par une cause peut être détruit par une cause adverse, par exemple cette magnifique musculature peut être détruite par une longue et grave maladie. L'accomplissement de l'existence humaine, ce en quoi tout sera résolu, c'est une Réalité qui n'est pas l'effet d'une cause, qui par conséquent ne peut pas être détruite par une autre cause, une Réalité qui n'a pas un commencement dans le temps, ce qui impliquerait qu'elle ait aussi une fin. C'est une Réalité intemporelle, supra-mentale, incompréhensible à l'expérience ordinaire et qui a été « réalisée » de siècle en siècle par des sages, des yogis, des êtres qu'on a appelés éveillés ou libérés ou ayant eu l'illumination.

Cette Réalité que les bouddhistes ont nommée le Non-Né et que saint Jean appelle la Vie Éternelle, les hindous l'appellent l'atman. Cet atman, il est décrit à longueur de pages dans les Upanishads : sans limitation, infini, ni

grand ni petit, échappant à toute mesure, plus grand que le plus grand, plus petit que le plus petit, indestructible, indivisible, inaffecté, au-delà ou plutôt en deçà de toute détermination, de toute relativité. Cet atman est brahman, cet atman est l'absolu. On l'a comparé à l'écran blanc sur lequel on peut projeter n'importe quel film de cinéma. Quel que soit le film, l'écran est inaffecté et, à la fin d'un film dans lequel on a tiré à la mitrailleuse pendant une heure et demie, il n'y a pas une éraflure de balle sur l'écran. De la même façon, l'atman que nous sommes n'est jamais affecté par aucune des vicissitudes qui nous arrivent en tant qu'être conditionné, limité, soumis à la naissance, au vieillissement, à la destruction.

Cet atman nous le sommes déjà, mais il est recouvert par ces *koshas* et ces *sharirs*, de la même façon que nous sommes déjà nus sous nos vêtements. C'est pourquoi le terme de revêtement est très approprié pour traduire le sanscrit kosha. Nous sommes déjà nus sous nos vêtements. D'un certain point de vue, la révélation de notre nudité se situe dans le futur, parce qu'il nous faut une, deux ou trois minutes pour nous déshabiller entièrement ; mais, d'un autre point de vue, cette nudité n'est pas dans le futur, elle est là, déjà, dans l'instant présent. Il suffit d'enlever les vêtements pour qu'elle se révèle. Et il est aussi vrai de dire d'un être humain qu'il est nu, puisqu'il l'est déjà foncièrement, intrinsèquement, que de dire qu'il est habillé. Certains textes ésotériques décrivent l'homme comme étant déjà libre, de même que j'ai le droit de vous décrire tous comme étant déjà nus. D'autres textes, au contraire, décrivent l'homme avec ses revêtements et ses limitations. La description de ces revêtements de l'atman, koshas et sharirs, vous la trouveriez dans presque tous les livres sur l'hindouisme et tous les livres sur le vedanta. Mais, le plus souvent, elle est assez brève et on ne voit pas quel profit on peut en tirer pour son propre cheminement et sa propre libération.

Généralement, cette description est faite du point de vue des recouvrements successifs, des obscurcissements successifs de l'atman, c'est-à-dire en allant de l'intérieur vers l'extérieur. On présente ces koshas comme correspondant à une dégradation progressive. Dans cette perspective, le corps le plus intérieur *karana sharir*, le corps causal, ou le revêtement le plus intérieur, *anandamaya kosha*, « l'enveloppe faite de béatitude », apparaissent comme le point de départ de l'ignorance, de la prison dont il s'agit de se libérer, comme la cause de tous nos malheurs, comme le grand responsable de la mort, de la souffrance, de l'aveuglement qui caractérisent la chute dans la multiplicité, dans le conflit, dans la soumission au temps et à la destruction. Si nous envisageons, au contraire, ces koshas et ces corps dans l'ordre inverse, depuis le niveau le plus grossier, le plus matériel et le plus limité jusqu'au niveau le plus subtil, karana sharir et anandamaya kosha n'apparaissent plus comme le point de départ de la chute dans la multiplicité, mais au contraire comme la dernière étape avant la réalisation de l'atman, de l'absolu, non plus comme le point de départ de l'incarnation mais comme le point de retour vers

le Royaume des Cieux. La même gare de chemin de fer, suivant le point de vue, peut être considérée comme une gare de départ ou comme une gare d'arrivée. C'est par la même gare de chemin de fer que je vais partir pour m'éloigner de ma véritable demeure - ce que les Évangiles appellent « la maison de mon Père » - et c'est par la même gare de chemin de fer que je vais revenir à la maison de mon Père. Suivant le cas, cette gare de chemin de fer sera l'origine, la chute, l'éloignement ou, au contraire, sera le point d'aboutissement du retour vers l'origine. Il en est de même de ces karana sharir et anandamaya kosha, qu'on peut présenter comme un but élevé dont nous devons atteindre la conscience ou, au, contraire, ainsi que vous le verrez dans certains textes du vedanta, comme la cause première de l'aveuglement, de l'ignorance, du, sommeil et de la prison auxquels il faut échapper.

En tant que yoga vers le Soi, adhyatma yoga, le chemin que nous suivons envisage ces koshas de l'extérieur vers l'intérieur, comme les différentes étapes d'un retour vers l'atman. La pure Conscience qui s'exprime simplement par « Je Suis » à condition de n'ajouter aucun attribut, aucune qualification, aucune détermination à ce « Je Suis », la pure Conscience s'identifie à ces revêtements. Elle est emprisonnée, on pourrait dire engluée, empêtrée dans ces différents revêtements. Et, si vous considérez ceux-ci non pas seulement comme une description théorique donnée par les hindous mais comme les points d'appui d'une démarche extrêmement précise de libération, vous pouvez voir tout l'intérêt et toute la valeur concrète et pratique, pour le chemin, de cette théorie védantique. Il y a beaucoup plus à comprendre dans cet enseignement des sharirs et des koshas qu'il n'apparaît généralement à la lecture d'un livre sur l'hindouisme ou sur les Upanishads. Ces revêtements sont les identifications ou les attributs que nous rajoutons au pur « Je Suis », à la pure Conscience d'être qui, elle, est par essence indestructible, inaltérable, non affectée, donc libre de tout désir d'une part, de toute crainte d'autre part. Un manteau est plus extérieur qu'une veste, une veste est plus extérieure qu'un chandail, un chandail est plus extérieur qu'une chemise, une chemise est plus extérieure qu'un maillot de corps. Un manteau ne laisse pas du tout entrevoir la forme d'un corps humain, une veste pas beaucoup plus, un chandail déjà un peu plus, et, quand nous ne sommes plus revêtus que du maillot de corps, notre forme, notre musculature, commence à se révéler. De même, à mesure que notre conscience d'être se dépouille de ses différentes enveloppes ou cesse de s'identifier à ces différentes enveloppes, peu à peu l'atman qui est pure Conscience, pure Intelligence, pure Lumière, commence à se laisser entrevoir, encore que, tant qu'il reste un voile, même léger, c'est encore un voile.

Le revêtement le plus extérieur est ce que les hindous appellent *sthula sharir*, le corps grossier, ou *annamaya kosha*, le revêtement fait de nourriture. La nourriture, « anna », le fait de manger et d'être mangé, est un thème très important des Upanishads. Tout, dans le monde phénoménal, se nourrit et sert

de nourriture. Ce corps grossier ou corps physique, fait de matière ou fait de nourriture, est ce que nous avons de commun avec tous les autres corps physiques, fût-ce une pièce de bois ou une pierre : un volume, un poids, des dimensions. Ce corps physique est là : sthula sharir (corps grossier), annamaya kosha (revêtement fait de nourriture ou fait de matière). Et, en effet, toutes les matières qui composent l'univers se trouvent, fût-ce à l'état de trace, dans le corps humain, qui est composé et qui, par conséquent, devra un jour se décomposer, comme l'a si bien enseigné le Bouddha. Ce corps physique est composé à partir des nourritures absorbées par la mère et, après la naissance, à partir des nourritures absorbées par le bébé, l'enfant, l'adulte. Les caractéristiques extérieures de ce corps sont les mêmes que ce corps soit vivant ou décédé. Le volume d'un cadavre, la taille d'un cadavre, le poids d'un cadavre ou d'un corps vivant sont les mêmes et, si nous jetons par la fenêtre un cadavre ou un homme vivant, le corps est un corps physique et dans les deux cas, il obéira aux lois de la pesanteur. Ce « corps grossier », c'est donc ce que l'être humain a de commun avec toute la nature, tout le monde physique sans exception.

À l'intérieur de ce corps physique se trouve un autre corps appelé *sukshma sharir*, le corps subtil. Et à l'intérieur de ce corps physique se trouvent différents revêtements ou koshas. Ces koshas font le lien entre les différents « corps ». Le lien entre le corps physique ou l'enveloppe faite de nourriture (annamaya kosha) et le corps subtil (sukshma sharir) est effectué par *pranamaya kosha*, le revêtement composé de prana. Nous pouvons traduire ce mot « prana » par énergie ou par vitalité : l'enveloppe faite d'énergie ou de vitalité. Cette enveloppe nous l'avons en commun avec les plantes. Les végétaux, les arbres, ont un corps physique et, en plus, les arbres sont vivants. Ils naissent, ils vieillissent et ils meurent ; ils peuvent être éventuellement malades, soignés par un horticulteur ou un pépiniériste. On va dire d'un arbre qu'il est moribond, on va dire d'un arbre qu'on a soigné qu'il a bien repris. L'arbre est vivant comme nous et comme les animaux.

Déjà vous pouvez voir, sans pousser plus loin notre investigation, comment la conscience – la conscience d'être, la conscience de soi – ou le pur Je Suis se limite en « s'identifiant à » ou « se prenant pour » ces deux premiers revêtements de l'atman. Si je dis : « je suis grand », « je suis petit », « je suis gros », « je suis maigre », « je suis beau », « je suis laid », « je suis bossu », « je suis manchot », je m'identifie à mon corps physique. Si on m'appelle : « Où es-tu ? » et que je réponde : « Je suis dans la salle à manger », qu'est-ce qui est dans la salle à manger ? Le corps physique. Voilà déjà que cette conscience d'être, ce Je Suis, être pur, conscience pure, pure félicité, sans forme, sans limite, s'identifie au corps. Si je peux dire « Je suis beau », me voilà heureux ; si je dois dire « Je suis laid », me voilà malheureux. Peut-être suis-je malheureux d'être petit, suis-je malheureux d'être maigre, suis-je malheureux d'être bossu, suis-je malheureux d'être

manchot ou, au contraire, suis-je pris par une émotion agréable en me trouvant beau dans la glace, en contemplant ma musculature, en admirant ma forme physique. Satisfaction aléatoire, car cette beauté peut être détruite par un accident, ce corps physique peut être mutilé dans un accident. Déjà vous pouvez prendre conscience de cette première identification. « Je Suis » – *aham* en sanscrit – et me voilà emprisonné, attaché, soumis à cette identification à la forme physique. Mais cet emprisonnement peut être dépassé, comme toutes les identifications à tous les revêtements successifs contenus les uns à l'intérieur des autres.

Quand j'étais enfant, j'étais fasciné par deux belles affiches en couleurs qui se trouvaient à la porte d'une caserne devant laquelle je passais quatre fois par jour pour aller à l'école et pour en revenir. Sur une affiche, il y avait écrit : « Engagez-vous, rengagez-vous dans les troupes métropolitaines » et sur l'autre : « Engagez-vous, rengagez-vous dans les troupes coloniales. » Et il y avait de belles images destinées à faire envie aux jeunes gens de s'engager. Spécialement « Engagez-vous, rengagez-vous dans les troupes coloniales », ça me fascinait. Il y avait un paysage avec des palmiers, un paysage tropical et je rêvais de voyages. Eh bien, l'adhyatma-yoga vous propose un slogan exactement contraire. Non pas « engagez-vous, rengagez-vous », mais « dégagez-vous, désengagez-vous ». Dégagez-vous, désengagez-vous de cette identification aux différents revêtements, aux différents corps, aux différents koshas qui limitent l'atman. Il est possible de dégager sa conscience de cette identification à la forme physique. Pouvoir un jour être libre et, même si par suite d'un accident je me trouvais défiguré, ma paix, ma sérénité, ma plénitude n'en seraient pas affectées.

De même pour l'identification à pranamaya kosha, l'enveloppe de vitalité. Je m'identifie quand je dis : « J'ai faim », « J'ai soif », « Je suis mal fichu », « Je suis en pleine forme », « Je suis malade », « Je suis épuisé », « Je suis à bout de fatigue ». Toutes ces expressions témoignent de cette identification au revêtement fait d'énergie ou de vitalité. Le corps physique, annamaya kosha se nourrit d'aliments, de protéines, de glucides, de lipides. Pranamaya kosha, l'enveloppe faite de prana, se nourrit d'énergie, notamment à travers la respiration. Ce revêtement anime le corps physique. Ce revêtement est lié au corps physique, et je reviendrai plus en détail sur ce point qui concerne directement la sadhana.

Chaque kosha est lié immédiatement avec le kosha suivant et, indirectement, avec le kosha un peu plus intérieur, de la même façon que la France a une frontière commune avec l'Italie, l'Italie a une frontière commune avec la Yougoslavie, mais la France n'a pas de frontière commune avec la Yougoslavie. Le kosha fait de nourriture a une frontière commune avec le kosha fait d'énergie, puis le kosha fait d'énergie a une frontière commune avec le kosha suivant qui est appelé manomaya kosha, le revêtement fait de mental (*manas*). C'est à travers pranamaya kosha que annamaya kosha, le

corps physique, entre en relation avec manomaya kosha, le revêtement fait de mental. À l'intérieur de ce revêtement fait de mental, qui est un des éléments du corps subtil (sukshma sharir) se trouve un autre revêtement appelé *vijnanamaya kosha*, l'enveloppe composée d'intelligence, qui fait le lien entre le corps subtil et le corps causal. *Vijnana*, c'est l'intelligence objective, scientifique. Ce mot vijnana correspond à un des aspects d'un autre terme sanscrit très important et qu'il est nécessaire de connaître si on prend appui sur les doctrines védantiques pour son propre cheminement. C'est le mot *buddhi* qui signifie l'Intelligence supérieure, l'Intelligence réelle. Les hindous distinguent ce qu'ils appellent *lower buddhi* et *higher buddhi*. La buddhi supérieure dépasse tout à fait le niveau humain habituel, la buddhi inférieure correspond à vijnana, l'intelligence réelle objective.

Il y a une immense différence entre ces deux plans : le plan de *manas* que nous traduirons par « le mental » et le plan de *vijnana* que nous traduirons par « l'Intelligence ». Mais il faut tout de suite faire une remarque fondamentale : dans cette traduction par « mental » (ou par *mind* en anglais) et dans cette traduction par « intelligence » (ou par *intellect* en anglais) un élément essentiel nous échappe ; c'est que ces deux koshas, ces deux revêtements, ont non seulement un aspect mental ou intellectuel, c'est-à-dire concernant la tête, mais aussi un aspect concernant le cœur, l'émotion et le sentiment. Si on lit attentivement certains commentaires de cette description des koshas, on voit que cet élément émotionnel est en effet impliqué, mais l'utilisation des termes « revêtement fait de mental » et « revêtement fait d'intelligence » ne le fait pas apparaître tout de suite. Cette intervention de l'élément émotionnel va s'avérer indispensable pour bien saisir la différence qui existe entre les deux plans de manas et vijnana.

Suivez-moi bien. Le revêtement le plus extérieur, c'est *annamaya kosha*, qui correspond exactement au corps physique. À l'intérieur se trouve un autre revêtement, *pranamaya kosha*, l'enveloppe faite de vitalité ou d'énergie que nous avons en commun avec les plantes. Encore à l'intérieur, se trouve *manomaya kosha*, l'enveloppe faite de mental et d'émotions. Ce revêtement nous l'avons en commun avec les animaux. Les animaux ont un mental, des émotions et une mémoire. Un des termes sanscrits pour mémoire est *chitta*. C'est le réceptacle de toutes les expériences qui nous ont marqués, de tous les souvenirs agréables ou désagréables qui nous ont façonnés et à travers lesquels nous vivons le présent et entrevoyons le futur. Un proverbe nous dit : « chat échaudé craint l'eau froide ». Un chat qui a été un jour brûlé par une casserole d'eau bouillante va se sauver en miaulant même s'il voit une casserole d'eau froide. Ce fonctionnement faux, mensonger, de la pensée et des émotions c'est ce plan appelé *manas*. *Manas* qui a donné *mens* en latin et qui a donné aussi mensonge et mentir en français.

Un commentaire postérieur aux Upanishads dit que « manas est l'instrument par lequel on doute, et vijnana est l'instrument par lequel on est

certain ». Très belle définition. On peut dire aussi : manas est l'instrument par lequel chacun vit dans *son* monde, vijnana est l'instrument par lequel chacun vit dans *le* monde. Et, à cet égard, je citerai une parole d'Héraclite (la sagesse n'est pas le privilège des hindous). Héraclite a dit : « Les hommes qui dorment encore vivent chacun dans un monde différent, ceux qui se sont éveillés vivent tous dans le même monde. » Par *manas* les hommes vivent chacun dans un monde différent ; par *vijnana*, ils vivent tous dans le même monde. Ce sont deux fonctionnements qu'il importe de bien distinguer. Et, dans l'enseignement de l'adhyatma yoga, il est parlé de *manonasha*, qui signifie destruction du mental – pas purification du mental, destruction du mental. On dit parfois aussi *manolaya* qui signifie dissolution du mental. Par conséquent, vous voyez déjà que ce niveau de fonctionnement est un niveau tout à fait insatisfaisant. Une définition qui se trouve, je crois, dans *Les Lois de Manou*, dit : « L'homme, en tant qu'animal, partage avec les animaux quatre activités : manger (ou chercher à manger), dormir (ou chercher à dormir), s'accoupler (ou chercher à s'accoupler) et avoir peur. » Définition saisissante, et combien vraie. Ces fonctionnements-là sont vécus à travers *manomaya kosha*. Le mental et les émotions interprètent les besoins essentiels ; ils cherchent à manger, prennent peur s'ils ne peuvent pas trouver de nourriture, cherchent à dormir dans des draps de soie ou dans une simple grotte, à s'accoupler avec la première venue ou avec la femme de leur choix, et, quatrième activité, ils ont peur. Tant qu'il y a identification à ces revêtements, il y a peur, parce qu'il y a limitation, distinction de moi et tout ce qui n'est pas moi. Tout ce qui n'est pas moi peut m'être favorable mais aussi défavorable.

Toutes les émotions ordinaires relèvent de ce plan de manomaya kosha. Chaque fois que je suis ému, la Conscience, le pur « Je Suis » en moi est identifié à ce niveau de *manomaya kosha*. Il est aisé de voir que la désidentification n'est pas facile, car, quand l'émotion est là, et tant que l'on n'a pas effectué tout un travail (toute une sadhana), on est emporté par l'émotion, et plus on la refuse plus on en est prisonnier. Manomaya kosha fonctionne toujours en fonction de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas, en fonction de ce qui m'attire et ce qui me repousse. C'est l'instrument privilégié de l'ego, le moi individualisé, limité (*ahamkar*). Par un long et difficile travail, qui doit être mené méthodiquement, habilement, selon des connaissances bien prouvées, il est possible de dépasser l'identification à ce niveau de manomaya kosha, du mental et des émotions qui sont liés au fonctionnement de *chitta*, la mémoire, le réceptacle de toutes les impressions qui nous ont marqués, ce que les hindous appellent les *vasanas* et les *samskaras*. Les impressions qui nous ont marqués déterminent ensuite en nous les tendances latentes, tendances à retrouver les expériences heureuses et tendances à éviter coûte que coûte les expériences malheureuses. C'est par ce mécanisme que nous vivons prisonniers du passé. Nous vivons le présent à travers le passé, nous ne sommes jamais dans la plénitude du ici et maintenant sur lequel tous les

enseignements insistent tant.

Ces mots, *vasana* et *samskara*, étaient essentiels dans l'enseignement de Swâmiji. Bien des gourous les emploient avec des nuances quelque peu différentes. Samskara désigne parfois des rites de purification et de consécration, mais ici le terme signifie les impressions, les dispositions, les traces laissées dans le psychisme par toute expérience (y compris, pour les hindous, les expériences d'existences antérieures). Vasana vient de la racine VAS, qui veut dire subsister. Le sens est proche, pratiquement, de celui de samskara. Swâmiji traduisait le plus souvent par *desire* (désir), les désirs latents dans les profondeurs et leur autre face de refus, donc de peur. En anglais, on dit aussi *propensities* : propension, tendance. Le docteur Godel emploie le mot « complexe » dans ses « Essais sur l'expérience libératrice ». En effet, les *vasanas* sont des dispositions mentales et émotionnelles qui agissent comme des germes et ont tendance à se manifester en actions. Les vasanas sont appelés à disparaître au cours de la sadhana. L'absence de liberté, donc la nécessité de la « libération », s'exprime d'abord par la toute-puissance des vasanas et des samskaras.

Tant que la conscience est engagée, engluée au niveau de *manomaya kosha*, il est impossible de ne pas penser. Voilà un point tout à fait important à comprendre. Tous ceux qui ont essayé de méditer, de faire le silence ou le vide en eux pour s'ouvrir à la paix des profondeurs ou à la lumière de l'atman, ont pu observer qu'ils étaient harcelés par les associations d'idées et les distractions. Le mental ne peut pas s'arrêter de penser, parce qu'il est l'expression d'une source profonde qui se trouve dans cette mémoire – mémoire en très grande partie inconsciente – de *chitta*. Chitta inclut ce que les psychologues modernes ont redécouvert (n'ont fait que redécouvrir) sous le nom d'inconscient. Tant que cette source non assumée, non intégrée, non rendue consciente est là, il est impossible de ne pas être agité intérieurement. Vous rêvez, vous faites des projets ; il vous est impossible de ne pas avoir des émotions, de ne pas avoir des pensées. Comment pourrait-on appeler ces pensées, ces émotions, cette agitation une action libre ? Et ces pensées vous poussent à vous engager dans des actions. Vous cherchez toujours quelque chose. Vous n'êtes jamais en repos. Quelque chose vous manque. Vous ne pouvez jamais faire silence, retourner à la complète détente, au complet relâchement de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales. À ce niveau de *manomaya kosha*, il n'y a pas action libre, il n'y a que réaction, parce qu'on est obligé d'agir par les impulsions qu'on porte en soi-même. Il existe en anglais un mot qui n'a pas un équivalent tout à fait satisfaisant en français, c'est le mot *to do*, qui veut dire « faire » dans le grand sens du mot faire : accomplir. Dans ce sens-là, on peut dire : Seul a le droit d'affirmer qu'il peut faire, celui qui peut aussi ne pas faire. Oui. *Seul a le droit d'affirmer qu'il peut faire celui qui peut aussi ne pas faire*. La grande question c'est ce « faire », *to do*. Si je ne peux pas ne pas faire, où est ma liberté ? Comment

puis-je dire que je fais librement ? Au plan de *manomaya kosha*, je ne peux pas ne pas faire. Je ne peux pas ne pas penser, je ne peux pas ne pas avoir des associations d'idées qui viennent me harceler si j'essaie de méditer. Je ne peux pas ne pas désirer ou refuser.

Pourtant manas est un plan, un niveau de fonctionnement, qui peut être dépassé. Il est possible que le « Je Suis », en moi, ne soit plus identifié à ces pensées, ces désirs, ces craintes, ces émotions qui se succèdent de moment en moment. À ce niveau-là, dans le relatif, dans le monde des phénomènes, les chaînes d'action et de réaction, les chaînes de cause et d'effet prennent place, mais la Conscience peut être libre de ce fonctionnement, en être le pur témoin non affecté. Le fonctionnement de manomaya kosha est alors remplacé par la plénitude de *vijnanamaya kosha*, la véritable intelligence.

Nous pouvons considérer ces koshas, ces revêtements contenus à l'intérieur les uns des autres, comme des enceintes contenues à l'intérieur les unes des autres, comme les enceintes d'un temple ou d'un mandala. Dans quelle mesure est-ce que notre conscience a le libre accès à toutes ces enceintes, peut se déplacer d'une enceinte à l'autre à volonté ? Se situer dans l'enceinte du corps physique et, à ce moment-là, dire en effet : « je suis grand », « je suis petit », se situer dans l'enceinte de l'enveloppe faite de prana et à ce moment-là dire en effet : « je suis fatigué », mais quitter aussi bien cette enveloppe, se situer dans l'enveloppe du mental et dire à ce moment-là « je suis aimé », « je suis trahi », quitter cette enceinte pour vijnanamaya kosha, au lieu de demeurer prisonnier de l'émotion, suffoquant dans le fait de se sentir trahi, de se sentir critiqué, de se sentir attaqué, de se sentir non-aimé ou détesté, etc. Est-ce que ma conscience est prisonnière, est-ce que je suis obligé de souffrir parce que des chaînes d'actions et de réactions, de causes et d'effets produisent certains résultats au niveau de *manomaya kosha*, l'enveloppe faite de mental et d'émotion ? Quand, par la purification de *chitta* (la libération par rapport au poids du passé) après une longue et méthodique ascèse, la conscience est libre de ce mental, quand *manonasha*, la destruction du mental, a été opérée, la conscience peut, *en toute circonstance*, se situer librement au plan de *vijnana*, l'intelligence objective, qui ne fonctionne plus selon mes goûts, mes dégoûts, mes attractions, mes répulsions, selon ce qui « devrait être », mais simplement selon ce qui « est ». Cette intelligence correspond à ce que nous appelons la science. Par exemple, la physique d'un physicien soviétique communiste, la physique d'un physicien français profondément catholique, et la physique d'un physicien américain athée et vivant dans un pays capitaliste, c'est toujours la même physique. La physique d'un Italien, d'un Japonais ou d'un Mexicain, c'est toujours la physique. À ce niveau-là, il n'y a pas de contradictions.

Si ma conscience s'est réellement située au niveau de ce revêtement-là, *vijnanamaya kosha*, l'émotion égoïste, subjective, fonctionnant selon

« j'aime » ou « je n'aime pas », a disparu. À sa place apparaît un autre fonctionnement du cœur *qui devient réellement un moyen de connaissance et de prise de conscience* et que nous pouvons, pour le distinguer des émotions, appeler en français « sentiment ». L'émotion dit toujours : « moi, moi, moi ». Moi je suis heureux et il faut que je parle à tout le monde de mon bonheur tellement je suis excité, ou moi je suis malheureux et il faut que j'aille me plaindre à tout le monde de ma souffrance. Le sentiment dit toujours : « l'autre », que cet autre soit un autre être humain ou que cet autre soit un simple objet, fût-ce une poignée de porte, une cuillère, un stylo. Si un objet extérieur à moi suscite en moi une émotion, me voilà de nouveau enfermé dans mon monde, incapable de communiquer. L'émotion n'est jamais un moyen de connaissance. L'émotion vous coupe, vous emprisonne. Quand les émotions ont disparu, le sentiment (qui accepte pleinement que, d'instant en instant, ce qui est soit) est un instrument de connaissance. Je peux avoir la sensation d'un objet, ou d'un être, ou d'un fait. Je peux avoir l'idée d'un objet, d'un être ou d'un fait. Et je peux avoir le sentiment d'un objet, d'un être ou d'un fait. Sentiment impersonnel, réel, par lequel je ne vis plus dans mon monde mais dans le monde et par lequel je suis réellement en communication avec l'apparence, la surface, le monde des phénomènes. Comment puis-je espérer accéder à la profondeur si je ne suis même pas en contact avec la surface ? Comment puis-je espérer accéder à l'essence si je ne suis même pas en contact avec l'apparence ? L'émotion me coupe et, par l'émotion, je ne suis jamais en contact avec la surface, jamais en contact avec l'apparence. Par le sentiment je suis vraiment en contact avec la surface et immédiatement le chemin vers la profondeur s'ouvre devant moi. Par le sentiment je suis vraiment en contact avec l'apparence et immédiatement le chemin vers l'essence s'ouvre devant moi. *Vijnanamaya kosha* implique un sentiment qui est toujours positif, jamais négatif, qui ne refuse jamais, qui est toujours l'amour, toujours l'accord avec le monde phénoménal tel qu'il est d'instant en instant.

À la grande différence du fonctionnement de l'intellect correspondant à manas, le fonctionnement de l'intellect correspondant à vijnana a la possibilité de s'arrêter si je le veux. Quand ma conscience est située au niveau de *manomaya kosha*, je ne peux pas m'arrêter de penser : j'ai beau vouloir faire silence, tout le temps des pensées viennent pour me distraire. Quand ma conscience d'être est située au niveau de *vijnanamaya kosha* (le revêtement de l'atman fait d'intelligence), la pensée peut s'arrêter. C'est une immense différence qui ne saute pas aux yeux dans les descriptions védantiques habituelles venues jusqu'à nous en traduction française. Il est possible d'arrêter de penser. La pensée retourne à sa propre source, au silence, et ne prend plus la forme d'aucune pensée particulière. Ce qui, au niveau de manas, le mental, est impossible malgré les plus grands efforts devient parfaitement possible au niveau réel de *vijnana*. Le sentiment subsiste, mais, comme ce n'est plus le sentiment d'aucun objet particulier, cela devient simplement le

sentiment de moi-même. Je peux avoir la sensation de mon corps, je peux avoir l'idée de moi-même si j'exprime « Je Suis », et je peux avoir le sentiment de moi-même. Et la pensée, elle, s'arrête. Si nous avons atteint la possibilité de nous situer entièrement dans cette enceinte de notre monde intérieur, au niveau de ce kosha, alors ce vide mental, cette pure conscience devient à jamais à notre disposition.

Par le silence de l'intelligence, vijnana, il ne reste plus que la pure conscience de soi et le sentiment de soi qui est pure béatitude. C'est l'ultime kosha, *anandamaya kosha*, le revêtement fait de béatitude. L'accès à ce kosha devrait être et peut être notre privilège, si notre conscience est libre de circuler à travers ces différentes enceintes, libre de se détacher de la conscience du corps physique, de l'identification au revêtement fait d'énergie ou de vitalité, de l'identification au revêtement fait de mental et de l'identification au revêtement fait d'intelligence objective, *vijnana*. À ce moment-là subsiste une conscience individualisée qui relève encore de la conscience limitée. Ce n'est pas encore la réalisation de l'atman, mais c'est une conscience qui est non affectée, complètement non affectée. C'est toujours moi, mais moi non affecté. *Anandamaya kosha* est un revêtement très fin de l'atman. À cet *anandamaya kosha*, le kosha le plus intérieur, le revêtement le plus proche de l'atman, correspond *karana sharir*, le corps causal. On peut considérer que se trouvent encore deux autres revêtements correspondant aux célèbres *sat*, *chit* et *ananda* (Être, Conscience, Béatitude) : *sanmaya kosha*, le revêtement de l'atman fait d'être, et *chinmaya kosha*, le revêtement fait de conscience. Au niveau de ces koshas, l'ego atteint une extrême subtilité et la plénitude de l'atman se fait déjà pressentir : l'ultime, dépassant toute description, toute définition, que seuls le Vide, l'Infini, le Silence peuvent indiquer, le Non-Né du Bouddha, l'expérience réellement transcendante.

Cet enseignement des koshas n'est pas seulement théorique. Il a une valeur concrète comme un point d'appui précieux dans l'adhyatma yoga. Je vais vous montrer maintenant comment l'initiative de nos actions peut venir soit de l'extérieur – et l'homme est alors une marionnette –, soit de l'intérieur – et l'homme mérite alors véritablement le nom d'Homme. Ou bien, c'est le corps grossier qui détermine tout, le kosha le plus extérieur qui a plein pouvoir sur tous les autres, ou bien c'est le kosha le plus intérieur qui a plein pouvoir sur tous les autres.

C'est un retournement complet de la situation. Par cette théorie des koshas nous pouvons faire le lien entre la métaphysique pure ou la spiritualité et toute la connaissance médicale, biologique, psychologique que nous n'avons pas à renier mais à insérer à sa place dans une perspective beaucoup plus vaste, conduisant non seulement à reconnaître les conditionnements et les déterminismes de l'être humain mais à montrer qu'ils peuvent être dépassés et que la libération promise par les hindous et les bouddhistes est une réalité et non pas un mensonge ou une compensation aux peurs et aux souffrances.

Si on regarde attentivement les différentes techniques spirituelles ou les différents exercices ascétiques que les principales traditions nous ont légués, on peut très bien les situer tous par rapport à ces différents koshas.

Il existe des techniques concernant le corps physique, par exemple les postures de yoga et les exercices de relâchement musculaire profond ; des techniques concernant pranamaya kosha : tous les exercices de contrôle de l'énergie (pranayama) ; des techniques concernant le mental et les émotions (« purification du cœur », mise à jour des tendances enfouies) ; des techniques concernant vijnanamaya kosha : les ascèses de concentration et de méditation.

Nous allons voir comment ces *koshas* communiquent les uns avec les autres et influent les uns sur les autres. Cette influence se fait soit de l'extérieur vers l'intérieur – c'est le corps qui commande et il n'y a pas de liberté –, soit de l'intérieur vers l'extérieur – c'est l'être réel, la buddhi qui commande et il y a liberté, il y a conscience.

Allons de l'extérieur vers l'intérieur de nous. Première réalité, c'est le corps physique. On entend souvent, dans les milieux bouddhistes ou hindous parlant anglais, l'expression *to transcend body consciousness*, ou *to be free from body consciousness*, « transcender la conscience du corps », ou « être libre de la conscience du corps », c'est-à-dire transcender la conscience limitée par le corps. La première limitation c'est le corps physique et, s'il y a limitation, il y a « dualité ». Ici je m'arrête et, au-delà, ce n'est plus moi. C'est un autre que moi. La première limitation est celle du corps physique. La première dualité, c'est la dualité des objets physiques. Il y a moi en tant que corps physique et tout ce qui n'est pas moi en tant qu'objet physique, en tant qu'un autre corps physique.

Pour pouvoir dépasser cette limitation de la conscience au corps physique, il faut d'abord accepter pleinement ce corps. Je le redirai souvent : on est libre de ce que l'on accepte ; on est prisonnier de ce que l'on refuse et avec quoi on entre en conflit. Beaucoup d'êtres humains n'acceptent pas leur corps physique parce qu'ils ne se trouvent pas beaux, parce qu'ils ne se trouvent pas bâtis comme ils le voudraient, parce qu'ils n'ont pas les proportions qu'ils voudraient avoir ; beaucoup d'êtres humains sont déjà en conflit avec leur corps physique.

Ce corps physique, il est soit contracté, soit relâché. Nous pouvons toucher un corps physique – n'importe quel corps, pas seulement un corps humain ou animal – et constater qu'il est dur ou qu'il est mou, qu'il est raide ou qu'il est souple. Et le corps humain en tant que corps physique peut être contracté ou relâché. Ce corps est animé par le revêtement fait de prana, la vitalité. Et c'est par le relâchement des muscles que nous avons d'abord accès à *pranamaya kosha* qui fait le lien entre le corps physique et le corps subtil. Si nous relâchons notre corps physique, nous pouvons commencer à prendre connaissance – réelle et pas seulement théorique – de l'énergie en nous, de la

vitalité en nous, du prana en nous. Nous pouvons rassembler notre attention dispersée, la tourner vers l'intérieur et prendre conscience de notre corps. Nous pouvons en avoir une sensation qui devient de plus en plus précise avec l'exercice. Cette sensation est associée à la détente des contractions musculaires et, par là, se fait le lien entre le travail sur le premier et sur le second kosha.

La forme la plus immédiate perceptible de l'énergie en nous, c'est l'influx moteur dans les muscles, l'impulsion qui fait contracter les muscles. En relâchant les muscles de plus en plus profondément, il est possible d'avoir une sensation de plus en plus subtile de son corps (subtil, anglais *subtle*, est généralement utilisé pour traduire le sanscrit *sukshma*) et de percevoir l'énergie au repos dans les membres complètement relâchés ou l'énergie redevenant dynamique au moment où l'intention d'un mouvement commence à animer ces membres. Un bras est complètement relâché ; j'ai une certaine sensation de ce bras ; je peux sentir que si je veux le bouger, le lever, je vais renvoyer l'impulsion motrice dans ce bras qui commence à s'animer. Puis, lentement, le bras va se lever. Si je contrôle mon geste, je peux ne dépenser que le strict minimum d'énergie nécessaire pour faire-un mouvement, et non pas donner autant d'énergie que si je devais soulever non seulement le bras mais un haltère de cinq kilos au bout du bras. Il est inutile de contracter l'épaule s'il suffit de contracter le poignet et l'avant-bras. D'innombrables exercices ont pour but cette maîtrise particulière : comment contracter fortement et donner une grande impulsion motrice dans certains muscles tout en gardant d'autres muscles absolument relâchés. Il y a des exercices de yoga ; il y a aussi des exercices qui correspondent aux différentes danses sacrées.

Vous pouvez aussi prendre conscience d'impulsions motrices en vous qui existent à votre insu, un besoin de bouger, des tensions musculaires diverses. Constatez qu'il y a en vous une source qui n'est pas consciente d'impulsions motrices et parfois d'impulsions motrices contradictoires. Par conséquent, j'agis sur le corps physique pour le relâcher et, dans ce relâchement profond des muscles, je commence à prendre conscience de *pranamaya kosha*. Je prends conscience de la circulation de l'énergie en moi, des blocages de l'énergie, et, par l'attention active portée à la circulation de cette énergie, toute une connaissance de soi absolument insoupçonnée de l'homme qui ne s'est jamais prêté à ce genre de discipline devient possible. On peut avoir une perception extrêmement fine des mouvements et de la circulation de l'énergie en soi, une conscience absolument nouvelle de cette circulation, répartition, accumulation, transformation de l'énergie à l'intérieur de nous-mêmes. De quelle qualité d'énergie nourrissons-nous notre corps ?

Le tonus musculaire, l'influx nerveux qui détermine les contractions musculaires est une expression de ce prana dans le corps, mais ce prana prend beaucoup d'autres formes puisque c'est lui qui préside à la digestion, à

l'assimilation, à la circulation, à l'excrétion, à toutes les fonctions vitales biologiques. Dans les conditions ordinaires, une part de ce fonctionnement, de cette modification ou transformation du prana, nous échappe. Ce sont les fonctions instinctives, battements du cœur et circulation du sang, sécrétion des différentes glandes, sur lesquelles nous n'avons normalement pas de contrôle. Si surprenant que cela puisse paraître, une grande part de ces mécanismes physiologiques peut être peu à peu connue et maîtrisée, si l'on veut bien y consacrer l'effort nécessaire... et commencer par le commencement. Outre les exercices de sensation, les exercices respiratoires concernent aussi cette enveloppe pranamaya kosha. D'ailleurs, ces exercices respiratoires sont connus sous le nom de « pranayama », maîtrise du prana à travers la maîtrise de la respiration. Mais la respiration n'est pas la seule manière dont l'organisme peut se charger ou se recharger en « prana » ; la nourriture alimentaire est aussi porteuse de prana, l'eau que nous buvons aussi et, d'une façon plus subtile, toutes les impressions et toutes les sensations qui nous frappent nous transmettent une certaine énergie. Tout le monde en a fait l'expérience ou peut en faire l'expérience. Vous pouvez vous rendre compte parfois que la simple vision vous donne un afflux d'énergie. Un homme qui se sent déprimé, sans ressort, sans dynamisme, voit tout d'un coup une très belle femme lui sourire et cela suffira pour lui redonner un influx d'énergie.

Les exercices respiratoires du pranayama permettent de contrôler non seulement le souffle, c'est-à-dire l'air inspiré, celui qu'on peut analyser ou mesurer par le spiromètre, mais également une énergie qui se répand dans tout le corps. Et il faut dire que l'utilisation du mot « air » ou du mot « souffle » pour désigner cette énergie prête parfois à des incompréhensions, dans la mesure où les textes expliquent que l'air doit pénétrer jusqu'à la moelle des os, que l'air doit pénétrer dans tous les organes, alors que nous savons bien que l'air que nous respirons pénètre dans les bronches et dans les poumons mais ne pénètre pas directement, en tant que gaz, dans tout le corps.

Par contre, une énergie peut être parfaitement perçue, elle, comme imprégnant le corps entier et circulant dans le corps entier. Nombreux sont les exercices, maintenant de plus en plus connus en Europe, qui concernent pranamaya kosha. Tout le travail qui peut être fait sur le centre de gravité dans le bas-ventre, le hara des Japonais, concerne aussi cette enveloppe composée de prana. Si les énergies lourdes et destinées à aller vers le bas s'accumulent normalement dans le bas-ventre, il est possible de sentir une autre énergie plus subtile qui d'elle-même monte, s'élève, de la base du tronc vers le sommet de la tête, de la même façon que la fumée d'un feu s'élève vers le ciel.

Cette maîtrise de soi n'est pas une petite entreprise. Cela ne relève plus de la « psycho-motricité » habituelle. En contrôlant le relâchement et la contraction musculaires, on peut commencer à contrôler la circulation des énergies à l'intérieur de l'organisme ; en affinant ce contrôle, on peut agir sur les effets de chaque respiration et même sur la circulation du sang. Des

observations faites sur des yogis le prouvent. On peut agir sur la libre circulation de l'énergie à l'intérieur des différents organes. Ce n'est pas pour rien que, dans les monastères tibétains ou les ashrams hindous, des hommes passent, pendant plusieurs années, des heures tous les jours, absolument immobiles comme des statues. Que font-ils à l'intérieur d'eux-mêmes ? Il suffit d'être un peu réceptif – si on a le privilège de pouvoir les approcher – pour sentir sans aucun doute possible qu'ils ne sont pas en train de se raconter des histoires, de rêvasser ou de se laisser emporter par leurs associations d'idées. Par conséquent, quel travail font-ils, figés dans l'immobilité, le regard fixe, les yeux ouverts, sans ciller ? À quoi leur attention est-elle occupée ? À tout un travail intérieur qui ne se voit pas, mais qui peut se sentir ou se deviner si on en a soi-même une certaine expérience ; tout un travail insoupçonné de l'homme qui ne l'a pas pratiqué – insoupçonné et même insoupçonnable – qui commence avec ce relâchement musculaire, avec cette conscience de la respiration, avec cette conscience du centre de gravité dans le bas-ventre, sur laquelle insistent autant les yogis Kargyupa tibétains ou bhoutanais que les moines zen, et un autre travail encore qu'il est bien difficile de décrire, qui ne peut que s'indiquer peu à peu à celui qui le met en pratique et qui le découvre.

Chaque kosha est en relation directe avec le kosha qui lui est immédiatement inférieur. Après pranamaya kosha vient manomaya kosha, et ce revêtement appelé « revêtement composé de manas » (mental) inclut l'immense domaine des émotions. Ces émotions par lesquelles nous ne sommes plus neutres, immuables, et qui correspondent à ce que d'autres appellent les états d'âme, les humeurs diverses ; ces émotions, au début du chemin, sont tout le temps là. Un homme n'est jamais parfaitement neutre. Il n'y a pas toujours des émotions très fortes, que ce soient des enthousiasmes, des bonheurs, des peurs, des désespoirs, mais il y a toujours une qualification dans laquelle le mental apprécie l'existence en termes de « j'aime, je n'aime pas », « ça me convient, ça ne me convient pas », « ça me plaît, ça ne me plaît pas ». Toute l'existence, à travers le mental, est perçue de façon égoïste, égocentrique, et c'est de *l'ego* lui-même (*ahamkar*) qu'il s'agit de se libérer.

De nombreux exercices dans différentes religions, différentes spiritualités, différentes traditions monastiques ou non monastiques, concernent le travail sur les émotions, la purification du mental égoïste. Tout ce qui est dit dans la littérature ascétique et mystique sur l'égoïsme, la jalousie, l'agressivité, la peur, concerne cette enveloppe de manomaya kosha. Ce qu'il est important de bien voir, c'est qu'il existe un lien entre ces trois premiers koshas. *Les émotions, à la différence des sentiments, ont toujours un support physique*. C'est bien connu, il y a de nombreuses observations médicales sur les réactions physiologiques aux émotions ou à ce qui cause les émotions les plus fortes et qu'on appelle aujourd'hui les « stress », c'est-à-dire les chocs que la vie nous apporte de jour en jour et de plus en plus.

En fait, le corps est tout le temps concerné. Pour les émotions fortes, tout le monde peut s'en rendre compte sans avoir besoin d'un électrocardiogramme, d'un électroencéphalogramme, d'analyse d'urine ou d'analyse de sang. De nombreuses expressions populaires, depuis bien longtemps le signalent : « J'ai senti mon sang se glacer dans les veines », « Mon cœur s'est arrêté de battre. » On devient blanc, on devient rouge, on a le souffle coupé, on a la respiration haletante, on transpire, on tremble, on a brusquement la diarrhée. C'est évident dans les émotions fortes et les trop grandes joies peuvent tuer.

Mais c'est vrai aussi dans les émotions qui passent presque inaperçues, qui n'intéressent pas celui qui veut seulement avoir une vie à peu près vivable mais qui concernent celui qui veut dépasser le niveau ordinaire d'une existence humaine et mener beaucoup plus loin son élévation intérieure. Pour accéder aux états de conscience supérieurs, il faut une maîtrise de soi et une connaissance de soi beaucoup plus poussées que celles qui sont nécessaires à la vie ordinaire. Une grande vigilance intérieure, une perception de ce qui se passe en nous beaucoup plus subtile, beaucoup plus aiguë, permet de se rendre compte qu'il y a tout le temps, tout le temps, des modifications physiques liées à des modifications émotionnelles presque imperceptibles, jusqu'à ce que tout un travail intérieur ait été effectué qui correspond à ce qu'on appelle techniquement *manonasha*, destruction du mental, ou *manolaya*, dissolution du mental.

Dès qu'on est dans l'émotion, il y a perturbation des fonctionnements divers : circulation du sang, glandes endocrines, rythme de la respiration, oxygénation du muscle cardiaque, modification non seulement de la circulation dans les vaisseaux périphériques mais même des substances diverses transportées par le sang. Par conséquent, les émotions sont conditionnées par des modifications physiologiques relevant de *pranamaya kosha*, et ces modifications émotionnelles déterminent le fonctionnement du mental. Non pas de l'intelligence, *vijnana*, mais du mental, *manas*, qui « pense » au lieu de « voir » ; tant et si bien qu'on pense son existence au lieu de la vivre. Ce mental pense et quand je dis « pense », c'est en donnant à ce mot un sens péjoratif. Le mental interprète. Il crée tout le temps autre chose que ce qui est : ce qui selon lui devrait être, pourrait être, aurait pu être, aurait bien pu ne pas être.

Ordinairement, le fonctionnement se fait de l'extérieur vers l'intérieur. Une sensation me frappe, elle détermine certaines réactions physiques qui sont les supports des émotions ; ces émotions entraînent ma pensée dans une certaine direction. Ce courant d'émotion se rattache soit à l'attraction, soit à la répulsion, puisque dans le monde de la dualité, le monde de l'ego, toute existence est conçue en termes d'attraction et de répulsion. Ce double mouvement d'attraction et de répulsion détermine toute la façon de penser habituelle, toute la façon habituelle d'envisager l'existence : le passé, le

présent, le futur. Que l'émotion soit forte ou qu'elle soit à peine perceptible, tant que le mental fonctionne, il ne fonctionne jamais librement ; il fonctionne uniquement selon la dualité des espoirs et des craintes. Le mental se sent soit rassuré, soit menacé et, si je me sens rassuré ou si je me sens menacé, même à peine, le corps réagit. Ce dont je vous parle là peut n'être pas perceptible et ne devient perceptible qu'avec un très grand entraînement, une très grande vigilance, un grand exercice de la conscience de soi, demandant peut-être plusieurs années de discipline selon des connaissances bien précises.

J'essaie de parler un langage simple qui peut avoir un sens même pour les débutants. Il est facile de se rendre compte que les changements d'influences extérieures nous modifient tout le temps. Je rentre dans mon appartement que je m'attendais à trouver bien en ordre ; il a été cambriolé. Toutes sortes de réactions s'effectuent à l'intérieur de moi, qui sont tout à fait différentes selon que, fondamentalement, j'accepterai ou non le fait que cette pièce est sens dessus dessous – parce que cette pièce est sens dessus dessous, et il n'y a rien d'autre à ajouter – ou que, fondamentalement, je n'accepterai pas le fait que cette pièce est sens dessus dessous, parce que ce n'est pas ce à quoi je m'attendais. D'instant en instant, ce qui nous frappe à travers l'un de nos sens déterminera des réactions et c'est là, à ce niveau, que se situe l'immense différence entre celui qui est soumis à des réactions et celui qui n'y est plus soumis ; celui qui, si je puis dire, « accuse le coup », soit que cela lui plaise, soit que cela lui déplaise, et celui qui demeure neutre, impassible, immuable, ce qu'on appelle en sanscrit *sama darshan*, équanimité ou vision égale. Les textes à cet égard sont tous clairs : « non affecté par le blâme et la louange, par le succès et par l'échec, par le chaud et par le froid, par les privations et par les satisfactions », etc.

Si une complète transformation intérieure ne s'est pas opérée, le mouvement se fait de l'extérieur vers l'intérieur. Une sollicitation extérieure vous touche : un son retentit, que ce soit une sonnerie de téléphone, le bruit d'un meuble qu'on déplace dans la pièce à côté de celle où vous vous trouvez, un cri derrière vous, une vision, une odeur, toute sensation met en branle en vous une série de mécanismes et de contractions musculaires diverses. Votre attitude physique va changer tout de suite. Vous allez peut-être bomber le torse, contracter les épaules, rentrer le ventre ; vous allez serrer les poings, serrer les dents, vous redresser, vous rétracter, modifier votre attitude physique d'abord, musculaire, concernant le corps physique lui-même ; ensuite, toutes sortes de modifications concernant *pranamaya kosha* vont affecter les glandes endocrines diverses, la circulation du sang, l'oxygénation du sang, l'irrigation du muscle cardiaque.

Mené par les émotions, « j'aime », « je n'aime pas », « je me sens frustré » ou « gratifié », « rassuré ou menacé », « satisfait ou mécontent », cette réaction émotionnelle qui fonctionne toujours dans la dualité, les paires d'opposés, l'oscillation d'un pendule, va affecter votre pensée. Certains jours

on voit tout en rose, certains jours on voit tout en noir. Quand il y a émotion, l'émotion détermine la pensée et, si la conscience est identifiée à ce mouvement de pensée, l'être humain n'est plus rien d'autre qu'une série de réactions.

Ensuite ces pensées vont entraîner un certain comportement. Les actions ne sont en fait que des réactions dans l'illusion d'une responsabilité, d'une liberté, d'une maîtrise qui sont absolument imaginaires.

En revanche, si ce fonctionnement émotionnel est dépassé, l'homme a la possibilité de se situer au niveau de *vijnanamaya kosha*, l'enveloppe faite d'intelligence objective, qui voit le monde tel qu'il est et non pas tel qu'il devrait être, pourrait être ou aurait pu ne pas être. Et cette intelligence est associée à une participation du cœur que j'appelle sentiment (« l'intelligence du cœur ») pour la distinguer des émotions et qui ne s'accompagne d'aucune perturbation physiologique. *Vijnanamaya kosha* est libre des perturbations sur le plan de *pranamaya kosha*. Comprenez-moi bien : l'intensité de sentiment d'amour, de compassion que nous prêtons au Bouddha n'est mesurable par aucune électrode, aucun électroencéphalogramme, aucun électrocardiogramme, aucune prise de sang, aucune analyse du fonctionnement des glandes endocrines. Vous trouvez peut-être étrange cette intervention de données médicales à propos de la compassion illimitée du Bouddha, mais c'est un point très important. Les émotions peuvent être détectées à l'aide de l'électrocardiogramme ou l'électroencéphalogramme. Amenez à une mère le cadavre de son enfant qui vient d'être écrasé par une voiture : des perturbations physiques, physiologiques, biologiques intenses vont se produire dans tout son organisme. C'est une émotion. Amenez au Bouddha le cadavre de son propre fils, il aura un sentiment profond de la réalité de la naissance et de la mort, de la destruction de ce qui est périssable, de la décomposition de ce qui est composé, un sentiment de compassion pour la mère de cet enfant, mais, si immense que soit ce sentiment, rien ne pourrait être détecté à l'électrocardiogramme. Et pourtant cela ne veut pas dire que le cœur soit devenu un morceau de bois ou un bloc de pierre, bien au contraire.

Vous voyez, les koshas à l'intérieur les uns des autres sont d'abord dépendants du kosha le plus voisin, mais peuvent devenir indépendants des koshas plus extérieurs. Les pensées qui relèvent de *manomaya kosha*, si elles sont purifiées de toute trace d'égoïsme ou égocentrisme, deviennent des pensées qui relèvent de *vijnanamaya kosha*. Le mental devient l'intelligence. Il y a toujours des pensées, des idées, mais elles ne sont plus de la même qualité ni de la même nature. Et au niveau de *anandamaya kosha*, il n'y a plus d'idées, il n'y a plus de pensée. Il y a contemplation, béatitude simple.

Si le travail possible de libération par rapport à la toute-puissance de ces différents koshas a été accompli, le phénomène qui me frappe est perçu de façon neutre, comme par un miroir voyant tout ce qui peut être vu mais jamais

affecté. Il n'y a donc pas de discrimination entre ce qui m'est favorable et ce qui m'est défavorable. Il n'y a pas qualification de bon ou de mauvais. Il y a acceptation. Comme le disait Swâmiji : « *See and recognize* » – « Voyez et reconnaissez. » Reconnaissance du fait. Le corps accepte cette vérité et fait l'économie de toutes sortes de réactions physiques, biologiques, physiologiques inutiles. Il n'y a donc pas d'émotion mais un sentiment d'adhésion. Le sentiment, c'est le « oui » du cœur, l'adhésion du cœur à ce qui est. Quand le cœur voit et reconnaît, il y a sentiment. La pensée alors est libre. C'est une pensée neutre, objective, non égoïste, capable de percevoir le monde en lui-même et non plus uniquement à travers moi. L'action sera véritablement digne du nom d'action au lieu de n'être qu'une réaction. Par conséquent l'initiative de l'action viendra de l'intérieur. La conscience n'est plus prisonnière du fonctionnement des trois premiers koshas qui réagissent les uns sur les autres, de l'extérieur vers l'intérieur. La conscience est libre, la décision est objective, impersonnelle, non égoïste ; elle tient compte de l'ensemble des éléments qui composent la situation dans laquelle nous sommes enserrés de moment en moment et pas seulement de certains éléments sélectionnés par le mental égocentrique.

Le cœur, le corps, la tête sont unifiés dans la communion avec la réalité et l'action s'insère harmonieusement dans cette réalité. Alors il est possible de demeurer situé dans un point fixe en soi-même, dans l'axe du pendule et non pas à l'extrémité du balancier du pendule qui nous entraîne à gauche, nous entraîne à droite, nous entraîne à gauche, nous entraîne à droite. Plus notre conscience se situe près de l'axe du pendule, plus l'amplitude du mouvement du balancier diminue, moins nous sommes émus et emportés, plus nous sommes proches de la stabilité intérieure. C'est cette stabilité intérieure immuable, permanente, pareille à elle-même, inchangée parce qu'inchangeable, qu'on a parfois appelée « position de témoin » (*sakshi* en sanscrit) ou « conscience axiale », libre du jeu des polarités ou des dualités. C'est seulement à partir de cette conscience qu'il est possible de prétendre légitimement au dépassement de la conscience humaine limitée, dualiste, et à la réalisation de la Conscience illimitée, non dualiste, de l'atman. Mais espérer, alors qu'on est encore prisonnier des chaînes de causes et d'effets ou d'actions et de réactions, au niveau d'annamaya kosha, pranamaya kosha, manomaya kosha, espérer, tant qu'on est encore prisonnier de ces fonctionnements, accéder à la conscience de l'atman, *cela n'est pas possible* quels que soient les efforts qu'on fasse pour entrer en soi-même et établir le silence intérieur. Des résultats momentanés peuvent être obtenus, qui sont peut-être encourageants, mais la Réalisation telle que les hindous la décrivent : *sahaja state* ou *sahaja samadhi*, « l'état naturel » qui est là vingt-quatre heures sur vingt-quatre, demeurera toujours un rêve.

Le libre accès au plan d'*anandamaya kosha* devrait être le droit naturel de l'homme. Ce n'est pas encore la libération, ce n'est pas encore le dépassement

et la transcendance de la condition humaine dans l'illimité et l'informel, l'atman, mais ce devrait être la plénitude de la condition humaine dont l'homme est exilé par les désirs et les peurs.

Le désir a pour but sa propre satisfaction. Au moment où le désir vient d'être satisfait, il y a pendant quelques instants un état sans désir et, dans cet état sans désir, peut se manifester cette béatitude inhérente à la conscience de soi ou au sentiment de soi techniquement appelé *ananda*. Cet ananda n'est pas une émotion. C'est un sentiment, une paix, une joie, une plénitude qui est l'expression de l'être, qui est lié au fait d'être, au « Je Suis », à la conscience d'être, qui ne dépend pas de l'avoir, qui n'est pas affecté par ce que l'on a ou ce qu'on n'a pas. En vérité, le bonheur que l'on cherche dans l'avoir n'est jamais autre chose que la libération momentanée de la joie intrinsèque à l'être dont les désirs et les peurs vous exilent sans cesse.

Comment se fait-il qu'il y ait ces désirs et ces peurs qui maintiennent votre conscience au niveau des koshas les plus extérieurs, c'est-à-dire au niveau du corps physique, du corps subtil et vous privent de l'accès au corps le plus intérieur, le corps causal, *karanasharir*, correspondant à anandamaya kosha ? (Le corps subtil correspond à pranamaya kosha, manomaya kosha et vijnanamaya kosha, ce dernier faisant le lien entre le corps subtil et le corps causal.) C'est parce qu'il existe *chitta*, la mémoire, l'entrepôt, le réceptacle de tous les souvenirs, de toutes les impressions qui vous ont marqués dans cette existence et, disent les hindous et les bouddhistes, dans les existences antérieures. Chitta est comme une cinémathèque dans laquelle sont conservés des milliers de films. Si nous projetons sur un écran un film qui a été tourné il y a vingt ans, quarante ans, il est resté toujours le même. Les acteurs n'ont pas vieilli d'une ride dans ce film. Dans les souvenirs accumulés dans cette mémoire, chitta, il n'y a pas vieillissement. Le temps n'existe pas, le souvenir est là, intact. Mais, à la plus grande partie de cette mémoire, vous n'avez pas normalement accès. Ces souvenirs sont non seulement subconscients, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas tous en même temps présents à la conscience ou au conscient, mais ils sont inconscients, non conscients. Il y a là un terme de la psychologie moderne, de la psychanalyse, mais l'idée elle-même, la réalité de cet inconscient, c'est la réalité de ces *vasanas* et de ces *samskaras* dont parlent tous les enseignements hindous. Ce sont les impressions qui se sont marquées en nous, qui se sont organisées entre elles, qui ont laissé ce que nous appelons les bons et les mauvais souvenirs et qui constituent les désirs latents, les tendances latentes, *latencies*, dit-on en anglais, les complexes de la psychologie moderne, les peurs de retrouver des situations douloureuses, les désirs de retrouver des situations heureuses. La plupart de ces samskaras et de ces vasanas sont inconscients. Ils agissent dans l'ombre, dans la clandestinité et nourrissent manas, le mental. Tout un travail peut donc être accompli, qu'on appelle *vasanakshaya*, érosion des vasanas, et *chitta shuddhi*, purification de chitta. Ce travail est indispensable pour pouvoir accomplir

l'étape appelée *manonasha* (destruction du mental), qui libère les sentiments non égoïstes et l'intelligence réelle, la buddhi.

Le corps causal, *karanas charir*, peut être compris de deux façons. D'abord comme point de départ de l'involution, c'est-à-dire de la descente dans la multiplicité, dans le conflit, dans la soumission au temps, dans la causalité. Le terme « corps causal » signifie alors que ce corps est la cause de tout ce qui va suivre, la cause de l'incarnation, la cause de l'emprisonnement de l'atman dans la dualité, les contradictions et la souffrance. Au contraire, si on envisage le corps causal comme le point de retour en direction du Soi, la dernière étape avant la disparition de toutes les limitations, le mot causal prend alors un sens différent. Cela signifie que la cause réelle de notre comportement, de nos actions, nous la portons en nous-mêmes, et non plus dans les chocs extérieurs, les stimuli qui déclenchent les émotions, lesquelles déclenchent le fonctionnement du mental, et mènent un être humain non transformé exactement comme les fils d'un marionnettiste.

Si l'enseignement du vedanta nous propose comme but la « libération », *mukti* ou *moksha*, cela implique que la condition ordinaire de l'homme c'est de n'être pas libéré. Par conséquent, le sadhaka, le disciple peut se situer très concrètement par rapport à ces différents plans, qui sont, en lui, contenus à l'intérieur les uns des autres. À quel niveau est-ce que votre conscience est prisonnière ? Au niveau du corps physique ? Au niveau de l'enveloppe de vitalité et d'énergie ? Au niveau des émotions et du mental nourri par les souvenirs inconscients, au niveau des peurs et des désirs ? Au niveau d'une pensée neutre objective, et du sentiment toujours stable, égal à lui-même ? Au niveau du silence intérieur, de l'arrêt des fonctionnements, de la béatitude d'anandamaya kosha ?

Ce qu'on peut appeler méditation, c'est ce passage de la conscience de soi ou la conscience d'être, à travers ces différents revêtements, ces différents fonctionnements. Je prends conscience : je suis un corps physique. Est-ce que ce corps est contracté ou relâché ? Voilà la grande différence. Le corps grossier, en tant que corps physique, peut être contracté ou relâché. Je relâche, j'accepte ce corps. Il y a peut-être malformation de ce corps : je l'accepte. Par l'acceptation, la conscience se libère, cesse de s'identifier. Ensuite vient l'enveloppe faite de vitalité. J'accepte : je suis peut-être fatigué, peut-être très fatigué, peut-être malade. Je ne reste pas prisonnier à ce niveau. En acceptant, je passe à travers : on est libre de ce que l'on accepte, de ce à quoi on dit oui ; on demeure prisonnier de ce qu'on refuse, de ce à quoi on dit non. Si je suis très fatigué ou malade, et que je refuse d'être très fatigué ou malade, ma conscience demeure prisonnière au niveau de pranamaya kosha.

Ensuite, voilà le plan de manomaya kosha, le mental et les émotions. Ma conscience peut-elle dépasser ce plan du mental qui envisage le monde, non pas en fonction de ce monde lui-même, mais en fonction de moi : je suis aimé,

je suis détesté, je suis critiqué, je suis admiré ? Est-ce que ma conscience peut dépasser ce plan, ou est-ce qu'elle va se trouver arrêtée à ce plan et me maintenir là, heureux parce qu'on a dit beaucoup de bien de moi, ou malheureux parce qu'on m'a sévèrement attaqué ? Est-ce que ma conscience demeure prisonnière à ce plan-là ou est-ce que j'ai accès à un niveau plus intérieur ?

Ensuite, voilà que ma conscience se situe sur le plan de vijnana : une intelligence claire, libre, sans émotion, par laquelle je prends conscience : « Je Suis », accompagné d'un intense sentiment de moi-même totalement non égoïste. Et puis, même la pensée s'arrête. Toute pensée s'arrête. Il y a conscience, il y a sentiment ; le cœur n'est pas mort, mais il n'y a aucune émotion d'aucune sorte, ni pour ni contre, seulement la plénitude du sentiment de moi-même appelée « ananda », et la Conscience, sans forme, sans pensée particulière.

Si j'ai librement accès à cet *anandamaya kosha*, le kosha le plus intérieur, j'ai la possibilité *de ne pas faire* : de rester silencieux, immobile. Je n'ai aucun besoin, aucune impulsion individuelle à agir. Je n'agirai qu'en réponse à des nécessités extérieures, à la marche de l'univers dans lequel je m'insère. À ce stade, on peut commencer à parler de liberté.

La méditation, c'est ce cheminement de la conscience de soi, de l'extérieur vers l'intérieur, jusqu'à anandamaya kosha. Si je peux me situer librement à ce plan, j'atteins le niveau de ce que les hindous appellent « dhyana », la méditation. Et puis, encore au-delà, toute trace de conscience personnelle disparaît. C'est la Conscience supra-individuelle, supra-personnelle, appelée « samadhi ».

Entreprendre directement le travail sur les énergies ou tenter d'accéder immédiatement à la « méditation » – qui est une activité de vijnana – peuvent avoir une certaine valeur mais cette valeur sera limitée tant que la mise au jour et l'érosion des vasanas et samskaras n'aura pas été accomplie.

De quelle énergie animons-nous notre cœur ? Quel type d'émotions plus ou moins brutales ou épurées allons-nous éprouver ? Demeurerons-nous au niveau des émotions égoïstes ? De quelle énergie nourrissons-nous notre tête ? Celle qui nous donnera une pensée subtile, presque aérienne, ou celle qui nous donnera une pensée lourde, obtuse ? Quand nous disons : « J'ai la tête lourde ou la tête légère », « J'ai le cœur lourd ou le cœur léger », nous portons témoignage à cette possibilité de sentir quelle qualité d'énergie nous anime. En agissant sur le relâchement musculaire, en agissant sur la respiration, en agissant sur la détente intérieure (pas seulement celle des muscles), en agissant sur la détente énergétique – c'est-à-dire que les pulsions, les dynamismes intérieurs reviennent au calme –, il est possible d'agir au moins partiellement sur les émotions. Cela permet de diminuer l'impact des émotions de jour en jour, jour après jour. Mais cela ne vous permet pas de

faire disparaître à tout jamais le phénomène même de l'émotion.

Par contre, un travail sur l'émotion elle-même s'accompagne forcément d'une participation de pranamaya kosha et d'annamaya kosha, c'est-à-dire du corps physique. La libération d'émotions anciennes réprimées et conservées dans cette mémoire particulière appelée *chitta* s'accompagne d'une réaction physique très forte. Le corps conserve le souvenir des émotions réprimées, autant que la pensée conserve le souvenir de la cause des émotions réprimées, autant que le cœur conserve le souvenir des émotions réprimées elles-mêmes. Ce souvenir est conservé non pas dans la partie consciente de la mémoire, mais dans la partie inconsciente, ce que les Maîtres hindous parlant anglais appellent généralement « *latent* » par opposition à « *patent* », ou même parfois, dans un sens particulier de ces mots, « non manifesté » par opposition à « manifesté ».

Cette description des koshas vous donne un point d'appui pour comprendre les deux possibilités de fonctionnement de l'être humain, un fonctionnement d'esclave ou un fonctionnement libre. Ou bien ce sont les influences extérieures qui ont les pleins pouvoirs et nous sommes des esclaves. Ou bien la conscience est libre, elle se situe toujours au point central de l'autonomie, et les koshas sont des instruments à sa disposition. L'action de l'homme n'est plus motivée par ses peurs et ses désirs, ses attractions et ses répulsions, mais par la justice ou la justesse de la situation d'instant en instant. L'homme est alors le véritable *karta* (agissant) (d'une racine *kri* qui signifie agir), responsabilité qui conduit à *mahakarta* (le Grand-Agissant) dans lequel toute trace d'ego a disparu et ce n'est plus que l'énergie divine qui agit à travers l'homme. « Ce n'est plus moi qui agis, c'est le Christ qui agit en moi », pourrait-on dire en paraphrasant saint Paul.

La conscience est-elle ou non libre de se situer au niveau de n'importe lequel de ces koshas qu'on peut considérer comme autant d'enceintes entourant le point « central » de l'atman ? La conscience doit être libre, à chaque instant, *under all conditions and circumstances*, disait Swâmiji, « quelles que soient les conditions et les circonstances ». La conscience peut se libérer de l'emprise de ces niveaux d'actions et de réactions, de ces niveaux de succession de causes et d'effets, pour se situer au point plus haut ou plus central. Par exemple, la conscience peut se situer dans le corps, pour bien percevoir une douleur ou un malaise afin de savoir les mesures qui doivent être prises pour se soigner, mais sans pour cela être *prisonnière* du corps – ce qui fait dire par exemple : « Je suis boiteux », alors qu'un hindou formé dans la mentalité traditionnelle dira : « Cette jambe boite », ce qui n'est pas du tout la même chose. Si une action doit être accomplie, elle sera décidée sur le plan de vijnanamaya kosha, c'est-à-dire la vision objective, sans aucune émotion, d'une situation qui n'est plus vue en référence à l'ego avec ses craintes, ses peurs et son besoin d'être rassuré, mais en elle-même, de façon neutre, impersonnelle, supra-égoïste. Et si aucune action n'est nécessaire – donc

aucune décision – la pensée peut s'arrêter de prendre des formes particulières. La pensée retourne à la pure conscience, pensée consciente d'elle-même en elle-même, sans forme particulière. La conscience se situe au niveau d'anandamaya kosha, le revêtement fait d'ananda, de béatitude. Ce revêtement est encore un kosha, c'est-à-dire encore un revêtement ; c'est encore un fonctionnement mais serein, sans peur, sans désir, sans aucune servitude au passé, libre des bons souvenirs et des mauvais souvenirs, donc libre de toute crainte pour l'avenir, témoin détendu, libéré de l'oscillation et de la tension des contraires, témoin sans pensée. Toutes les fonctions sont ramenées au silence, à l'immobilité. Cet état comporte encore une certaine conscience de « moi » en tant que « moi ». Au-delà, encore plus à l'intérieur, toute trace de quoi que ce soit qui puisse encore s'appeler « moi » disparaît et c'est la Conscience transcendante, supra-personnelle, supra-formelle de l'atman.

Il est vain de chercher cet *atman darshan*, « vision de l'atman », tant que la pleine maîtrise des différents koshas n'a pas été gagnée.

Il y a donc, pourrait-on dire, trois catégories d'hommes. D'abord, l'homme non régénéré. Que signifie ré-généré ? Généré à nouveau, né à nouveau. L'homme régénéré, c'est l'homme qui est « re-né d'esprit et d'eau », disent les Évangiles. L'homme non régénéré, qu'en langage chrétien on appelle le vieil homme par opposition à l'homme nouveau, ou au plan métaphysique Adam par opposition au Christ, l'homme non régénéré n'a aucune liberté. Il est prisonnier de ses différents koshas qui obéissent aveuglément à la loi de la causalité. Les causes produisent des effets. Ces effets deviennent eux-mêmes causes pour d'autres effets. Loi de la causalité ou loi de l'action et de la réaction. Au niveau de ces différents plans, de ces différents fonctionnements, il y a causalité, il y a action et réaction, et la conscience est totalement prisonnière de ces différents mécanismes.

On ne peut parler de Conscience que si le conscient et l'inconscient fusionnent, c'est-à-dire si le conscient qui est d'abord si superficiel (combien de fois n'ai-je pas entendu en anglais le mot *shallow* qui signifie « pas profond ») intègre l'inconscient. La Conscience intervient quand l'inconscient et le conscient sont réunifiés, autrement dit quand il n'y a plus d'inconscient. Dire qu'il n'y a plus d'inconscient, cela veut dire aussi que la conscience est libre du passé, ne vit plus le présent à travers les souvenirs, les bons souvenirs et les mauvais souvenirs du passé. L'initiative vient de l'intérieur ; l'homme a une volonté libre. *Mais ce n'est pas encore l'étape ultime*.

Dans l'étape ultime, cette volonté est devenue purement l'instrument d'une spontanéité supra-personnelle, dans laquelle l'homme ne sent plus du tout qu'il agit en tant qu'individu, qu'il a à porter le poids et la responsabilité de ses actes. L'homme sent qu'il est porté par le courant universel de la Manifestation à laquelle il est complètement soumis, avec laquelle il est

complètement unifié. On dira dans un certain langage que sa volonté se confond complètement avec la volonté divine. Les enseignements des Pères de l'Église chrétienne aussi bien que des maîtres du bouddhisme zen disent que celui qui est complètement mort à lui-même, bien qu'encore vivant, ne peut plus se tromper « et fait ce qu'il veut » parce que sa volonté est absolument fusionnée avec la « volonté divine » et toutes ses actions sont toujours justes. Toute volonté personnelle, individuelle a disparu. C'est ce que la tradition chinoise appelle le Non-Agir, ce que les hindous expriment par « *free from the I-am-the-doer illusion* », « libre de l'illusion que c'est moi qui agis ». Apparemment le sage est actif, il peut même être tout à fait actif, mais intérieurement il n'a plus l'impression d'être actif et que c'est lui qui agit, laborieusement, lourdement, avec effort. Il est porté par le courant de la Réalité, la Manifestation, ce que les hindous appellent *prakriti*, comme l'acteur est porté par le texte de la pièce pendant les trois ou les cinq actes qu'il a à interpréter.

C'est le grand enseignement. C'est l'enseignement du vedanta hindou et c'est aussi l'enseignement véritable des Évangiles si on les lit et les comprend tels qu'ils sont, c'est-à-dire non pas comme des règles de morale s'appliquant à l'homme ordinaire mais comme un traité ésotérique enseignant comment l'homme ordinaire peut se transformer en un homme libre, un « homme nouveau ».

Ou bien cette transformation, ce changement de signe a eu lieu, ou bien il n'a pas eu lieu. Ou bien l'homme est encore un homme-marionnette, le vieil homme, ou bien la nouvelle naissance s'est opérée et l'homme libre a remplacé l'homme-marionnette.

Nouvelle naissance, ré-génération. C'est pour cela que les Évangiles utilisent le mot Père pour désigner Dieu, ce qui a été si souvent mal compris. Il y a le père physique, qui correspond à la première naissance, la naissance ordinaire de l'homme charnel, de l'homme soumis à son karma, et il y a la nouvelle naissance où l'homme n'est plus engendré par le père physique mais par le plus haut niveau de la Réalité, appelé Père pour symboliser le fait qu'il s'agit réellement d'une nouvelle naissance, celle d'un homme nouveau, ré-généré, re-nouvelé qui ne se reconnaît plus lui-même, tellement il est radicalement changé, tellement par conséquent sa relation avec le monde est également radicalement changée. C'est une nouvelle naissance – le mot est parfaitement bien choisi – et, par conséquent, un être nouveau, une vie nouvelle. Le père physique est responsable de la première naissance et le Père céleste est responsable de la seconde naissance. Avec celle-ci, le moteur de nos pensées, de nos actions, de nos sentiments ne se trouve plus extérieur à nous, mais intérieur à nous. Autrement dit le moteur de nos actions, de nos pensées, de nos sentiments, c'est l'être et non plus l'avoir.

Tout le monde, y compris les animaux, cherche le bonheur. La plupart des

hommes cherchent ce bonheur dans l'avoir. Avoir la santé c'est le bonheur, ne pas avoir la santé c'est la souffrance. Avoir du succès c'est le bonheur, ne pas avoir de succès c'est la souffrance. Avoir du pouvoir ou de l'influence, c'est le bonheur, n'avoir aucun pouvoir et aucune influence, c'est la souffrance. Avoir quelqu'un qui nous aime c'est le bonheur, n'avoir personne qui nous aime c'est la souffrance. En vérité le seul bonheur, le seul, c'est celui qui émane de l'être. Et c'est à ce bonheur qui émane de l'être que parfois, brièvement, nous donne accès la satisfaction d'un désir, en attendant qu'un désir nouveau monte de la profondeur et nous exile à nouveau de cette paix, de cette sérénité, qui est pourtant notre véritable nature. Dire que nous sommes motivés, mus par l'extérieur, ou dire que nous cherchons le bonheur dans l'avoir, c'est dire la même chose. Dire que nous sommes mus de l'intérieur, donc libres des tribulations ou des vicissitudes extérieures, ou dire que nous avons trouvé le bonheur dans la plénitude de l'être, c'est dire la même chose. Être, c'est être libre de l'avoir, libre du désir d'avoir, libre de la crainte de ne pas avoir.

Voulez-vous comprendre comment cette liberté est possible et même si cette liberté est possible ? Nous pouvons revenir à cette description si riche, si complète des koshas.

La conscience d'être, « Je suis », peut-elle ou non se libérer de la soumission au premier kosha, annamaya kosha ou sthula sharir, le corps physique ? Il s'agit d'un domaine expérimental, vécu, et c'est en cela que consiste l'ascèse ou la discipline spirituelle, la sadhana. « Je suis », je peux entrevoir ce qu'est ce « Je suis », et réaliser à quel point ce « Je suis » est prisonnier. Je suis, et tout de suite je mesure la prison par rapport au corps. Ah ! si j'étais défiguré ! Regardez simplement la souffrance de certains hommes lorsqu'ils deviennent chauves ou de certaines femmes quand les rides apparaissent de chaque côté des yeux : identification de l'être, de la conscience de soi, au corps physique. Et pourtant, cette conscience peut être libre. Il est possible d'avoir le corps déformé, mutilé, défiguré et d'être dans la plénitude de la béatitude. Ensuite, identification à l'enveloppe faite de prana : « Je suis malade », et voilà qu'il y a souffrance. Et pourtant il est possible d'être malade, mourant et de rayonner la paix et la sérénité. Le plus grand don que nous font la plupart des sages et des yogis, c'est de mourir malades (car c'est encore un des rêves de l'ego de croire que le yoga va nous donner la santé éternelle). Ramakrishna est mort malade ; Ramana Maharshi est mort d'un cancer ; le grand yogi Swami Sivananda Sarasvati est mort très malade et Sri Mâ Anandamayi a vieilli malade. Mais ce qui est saisissant, ce qui a frappé un homme très éminent comme le Docteur Godel quand il a rencontré Ramana Maharshi atteint d'un cancer, ce qui m'a frappé quand j'ai passé de nouveau quelques jours auprès du Swami Sivananda de Rishikesh deux mois avant sa mort, c'est de voir (il faudrait vraiment être aveugle au sens ordinaire du terme pour ne pas le voir) qu'un homme peut être malade et être entièrement libre de la déchéance du corps physique et du corps de prana, des

détériorations physiologiques et biologiques. D'un malade ordinaire, on peut dire : il est malade. D'un mourant ordinaire on peut dire : il est mourant. D'un sage on ne peut pas dire : il est malade, ou il est mourant. Son corps physique est malade, son corps physique est mourant. Mais lui, cela saute aux yeux, est situé à un autre plan de réalité en lui-même. On sent qu'à l'intérieur de ce corps physique mourant existe un corps spirituel intact, instrument de la Conscience et du Soi. Cela se sent dans le regard et cela se sent même si le sage a les yeux fermés.

Je me souviens d'avoir connu au Maroc un soufi qui avait été autrefois comblé de dons. Si beau physiquement qu'on lui avait demandé d'être vedette dans une coproduction franco-marocaine (dont le rôle français était tenu par l'acteur Georges Marchal, le jeune premier de cette époque) et si intelligent et instruit qu'il était chargé de cours à la Sorbonne. Et puis il est devenu soufi. Je l'ai connu juste avant sa mort, entièrement paralysé. La mâchoire était paralysée, ce qui fait qu'il ne pouvait émettre que des sons incompréhensibles (sauf pour ceux qui étaient très habitués à deviner ce qu'il demandait) et il ne pouvait bouger que l'avant-bras droit. C'est tout. Mais son regard était aussi lumineux que celui de Ramana Maharshi. Et on se trouvait, en face de lui, dans cette étonnante situation : quelque chose en nous l'enviait, et nous aurions voulu avoir accès à son monde intérieur. Quel témoignage de la possibilité pour la conscience d'être libre par rapport à ces différents koshas.

Quant à l'enveloppe faite de *manas*, elle peut perdre tout son pouvoir contraignant. C'est ce qu'on appelle *manonasha*, la destruction du mental. Ce mental ne subsiste plus que comme un instrument de la Conscience, une pensée qui a sa place limitée dans la mesure où elle envisage le reste de l'univers en fonction de nous-mêmes en tant qu'ego incarné dans un corps et portant, dans le monde phénoménal, une identité ou, plutôt, une identification particulière : monsieur ou madame Untel, telle qualification, telle profession, tel âge. La destruction du mental libère le sentiment non égoïste, l'amour véritable, et l'intelligence impersonnelle de la buddhi.

La description des koshas, la façon dont ils influent les uns sur les autres, nous permet donc de comprendre en quoi peut consister le chemin ou la voie d'une façon pratique concrète. Si je suis maître de ma propre demeure, je dois avoir librement accès à toutes les pièces de cette demeure et pouvoir me situer à volonté dans la chambre qui me convient, pouvoir à volonté me retirer dans la salle centrale, celle d'*anandamaya kosha*.

Cette libération par rapport aux koshas, les uns après les autres, elle commence par la constatation, la vision claire de sa non-libération et la compréhension que cette non-libération n'est pas un état obligatoirement définitif. Sentir « Je Suis » et je pourrais être libre, Je Suis par essence libre, et voir qu'immédiatement se surajoute la prison. Ce n'est pas vrai, je ne suis pas libre de mon physique ; si je me regarde dans la glace et que je me trouve

beau, je suis heureux ; si je me regarde dans la glace et que je me trouve laid, je suis malheureux. Je ne suis pas libre de mon état de santé. Dès que je me sens malade, dès que je manque d'énergie, dès que je me sens faible, dès que j'ai l'impression que ça ne va plus, je m'identifie. Et je ne suis pas aujourd'hui libre de quitter l'identification aux joies et aux tristesses pour me retrouver immuable, serein, non affecté, sur le plan d'*anandamaya kosha*. Je suis prisonnier des manas et des émotions. Je ne peux pas à volonté quitter cette enceinte intérieure, quitter ce revêtement de l'atman pour me situer dans un revêtement plus central, plus proche de la lumière ou de l'intelligence suprême de l'atman. Pourtant c'est possible. Par un travail qui va s'effectuer sur le corps physique, sur le revêtement d'énergie ou de vitalité, sur le revêtement de mental et d'émotions et sur ce *chitta*, ce réceptacle des impressions d'autrefois qui m'attachent au passé, qui m'attachent à ces différents fonctionnements, en me soumettant comme un esclave à la double polarité du désir et de la peur, de l'attraction et de la répulsion.

Le mental se demande toujours : « Est-ce que ça m'est favorable ou est-ce que ça m'est défavorable ? Est-ce que j'aime ou est-ce que je n'aime pas ? Est-ce que ça me plaît ou est-ce que ça me déplaît ? Est-ce que j'ai envie ou est-ce que je refuse ? » Et la véritable intelligence, vijnana, se demande : « Est-ce que c'est juste ou est-ce que c'est faux ? » C'est tout. Le mental est totalement individuel, l'intelligence est supra-individuelle. Cette description des koshas et des sharirs, c'est le guide, le manuel, la carte routière, je dirais presque le mode d'emploi, qui nous permet de nous connaître, de nous étudier, de nous comprendre, et de libérer la Conscience de sa soumission au temps (c'est-à-dire au changement), à l'espace (c'est-à-dire à la différence dans la multiplicité) et à la causalité (la soumission aux mécanismes des causes et des effets dans lesquels tout est effet d'une cause et rien n'existe par soi-même). La Conscience n'est l'effet d'aucune cause. Elle existe par elle-même. Toute l'expérience au niveau de ces différents koshas comporte toujours une limite et un contraire. Toute l'expérience au niveau de ces différents koshas comporte toujours une limite, c'est-à-dire qu'elle est soumise à la mesure, et un contraire : arrivée-départ, union-séparation, santé-maladie, heureux-malheureux. Alors que la Conscience n'a pas de limites. Rien ne la limite. Elle n'est pas mesurable, en aucune unité de mesure d'aucune science. L'émotion est mesurable par des analyses chimiques, par l'enregistrement des modifications de courants électriques dans les organes. La Conscience n'est pas mesurable, elle échappe à la mesure. Et la Conscience n'a pas de contraire. Le bonheur ordinaire a un contraire qui est le malheur, la joie ordinaire a un contraire qui est la souffrance ; mais cette béatitude de l'être appelée ananda n'a pas de contraire. Elle est libre des paires d'opposés. Elle est libre du conflit des bonnes et mauvaises nouvelles, des situations heureuses et des situations douloureuses. Elle *est* immuablement. Éternellement. Non dépendante.

Comment la libérer, cette Conscience ? En cessant de s'opposer. Chaque fois que la conscience s'oppose à un phénomène d'un de ces niveaux en nous qui, en tant que niveaux du monde relatif, sont tous soumis à la cause et à l'effet, elle s'emprisonne. Je ne suis pas d'accord avec mon physique, laid, vieillissant ! Je ne suis pas d'accord avec mon état de santé, fatigué, malade ! Je ne suis pas d'accord avec la façon dont le monde m'apparaît dans ma subjectivité, bon, mauvais, beau, laid ! Je ne suis pas d'accord avec ce qui me met mal à l'aise, avec ce qui me fait souffrir ! Je reste prisonnier. Je reste prisonnier du jeu des contraires. Je reste prisonnier du jeu des causes et des effets, des actions et des réactions. Je reste prisonnier de l'instabilité, du changement, de la destruction. Je reste prisonnier de la limitation, de la mesure qui veut toujours plus. Je reste prisonnier du conflit, de l'opposition. Mais si j'accepte, alors je découvre à quel point ce qui m'attachait tellement est en fait relatif, si relatif. Et que ce qui m'avait paru si puissant pour me tenir en servitude est en fait aussi irréel (ou relativement réel) que l'est un film de cinéma projeté sur un écran.

Cet attachement au jeu des contraires, à la peur du changement, commence à la naissance. Swâmiji insistait beaucoup sur cette vérité : cette soumission au conflit du moi et du non-moi, à la cause et à l'effet, au refus du changement, commence à la naissance. Tant que l'enfant est dans le ventre de sa mère, il n'y a pas distinction du moi et du non-moi. L'enfant ne ressent rien comme un autre que lui, ce qui est aussi le statut du sage. Toute altérité a disparu chez le sage. Aucune altérité n'existe encore chez le foetus dans le sein de sa mère. Il ne ressent rien comme un autre que lui ; il y a lui-sans-un-second, la définition même de l'Absolu, la définition même de l'*atman*, la définition même du *brahman*. L'enfant ne respire pas, sa mère respire pour lui ; ne mange pas, sa mère mange pour lui. Il est sans un second, sans aucune conscience d'un autre que lui, à moins que la mère n'ait vécu des chocs particulièrement intenses qui se répercutent jusque sur le foetus ; mais cela demeure exceptionnel. Et puis, tout d'un coup, un autre que lui apparaît à l'enfant sous la forme des contractions qui font pression sur lui, l'arrachent à cette sérénité, le malaxent, le triturent, l'écrasent, le suffoquent, et puis *un autre que lui* apparaît sous la forme du froid, de la lumière, du bruit, de toutes les souffrances physiques qui accompagnent la naissance, la suffocation, la brûlure des poumons lors de la première respiration. À partir de là, l'enfant a fait l'expérience du changement, donc du temps, et de la limitation, puisque autre chose que lui se dresse en face de lui pour lui faire sentir sa limite. L'enfant a fait la distinction du bien et du mal.

Mais cette situation peut être dépassée, transcendée. C'est la nouvelle naissance qui met au monde un homme – non seulement pareil à un petit enfant mais à un foetus – avec l'Illumination en plus, avec la Conscience en plus. Une nouvelle naissance qui met au monde un homme qui est de nouveau dans la paix de la non-dualité. Parce que la Conscience n'est plus soumise au

fonctionnement des *koshas*, n'est plus soumise aux paires d'opposés, n'est plus soumise au changement, n'est plus soumise aux conflits. Elle est sans aucune impression de quoi que ce soit d'autre avec quoi elle puisse entrer en conflit, d'autre qu'elle puisse désirer et souffrir de ne pas obtenir, d'autre qu'elle puisse craindre et souffrir de rencontrer. De nouveau, il n'y a plus qu'Un-sans-un-second. En tout, celui qui est né à nouveau se reconnaît lui-même. Il ne voit plus que lui sous mille visages différents. C'est toujours lui-même. Me voilà sous le visage de Christiane, me voilà sous le visage de Jean-Marie, me voilà sous le visage de Robert. Le Soi, l'atman, est Un, en « moi », en « vous », en tous, partout.

Vous voyez donc que cette description des koshas oui tient en une page ou deux pages dans tous les livres sur l'hindouisme est en fait d'une très grande valeur psychologique, pratique et concrète pour celui qui veut progresser sur ce chemin de libération, de liberté, de non-dépendance, de plénitude, et qui veut échapper au temps, à l'espace et à la causalité.

TROIS

L'atman

La plupart des Occidentaux qui se sont intéressés à des doctrines orientales ont adhé à la doctrine métaphysique que l'on appelle en sanscrit *advaïta*, « non-dualisme » ou « non dualité ». On retrouve cette doctrine dans le christianisme, chez le célèbre mystique chrétien Maître Eckhart. On la retrouve dans le bouddhisme zen et dans le bouddhisme tantrique comme point d'aboutissement. « *Highest tantras are non dualistic* », « les tantras supérieurs sont non dualistes » – combien de fois n'ai-je pas entendu répéter cette phrase chez les Tibétains ! On retrouve encore cette doctrine de la non-dualité dans une partie essentielle du soufisme (*taçawuf*), le *wahdat-al-wudjud*, « unicité de l'être », dans laquelle la phrase que même les non-musulmans connaissent, la grande affirmation « *la illahâh ill'allâh* », « il n'y a de divin que Dieu », ou « il n'y a de divinisable que Dieu », est interprétée dans le sens « *la mawudjud ill'allâh* » qui signifie en fait : « Il n'y a rien qui ne soit Dieu. » Le grand mystique musulman Al Hallaj a été condamné par l'opinion exotérique pour avoir affirmé « An-al haqq » « Je suis la Vérité ». *Haqq* est un nom de Dieu cher à tous les soufis.

Comme doctrine métaphysique au-delà des enseignements théologiques cette non-dualité a paru beaucoup plus satisfaisante à beaucoup d'Occidentaux que le dualisme chrétien. Et les reproches adressés au christianisme par les psychanalystes, par exemple, n'ont plus prise sur la doctrine non dualiste. Freud a signalé – et c'est souvent vrai sans l'être toujours – que la nostalgie d'un père et d'une mère parfaits était si grande au fond du cœur humain que l'homme projetait en Dieu le Père toute cette nostalgie. Effectivement, la relation dualiste de la créature au Créateur a été souvent une relation infantile, une compensation à des problèmes affectifs infantiles non résolus.

Cette doctrine non dualiste, que les musulmans appellent celle de « l'Identité Suprême », c'est celle des Upanishads, même si certains commentaires hindous ont essayé d'interpréter celles-ci dans un sens dualiste. « L'Identité Suprême » désigne la Réalité Ultime, Essentielle, Fondamentale de tout ce qui compose le monde phénoménal, y compris l'être humain. Cette Réalité n'est pas autre chose que l'Absolu Lui-Même. Mais tenons-nous-en à la formulation védantique. Suivant que cette Réalité Suprême est considérée comme brahman, l'Absolu, au neutre, ou comme Shiva, le mantram sera *aham brahmasmi* (« je suis brahman ») ou *shivoham* (« je suis Shiva »). Les quatre « grandes paroles » des Upanishads, les quatre *mahavakya*, expriment cette non-dualité. *Aham brahmasmi* : « Je *suis brahman* ». *Tat twam asi* : « Tu

es Cela », ou plutôt, « Cela, tu l'es ». (*Cela*, au neutre, signifiant l'Absolu. Si c'était le pronom masculin, Cela désignerait Dieu en tant que Dieu créateur, lequel n'est pas considéré par les hindous comme la Vérité ou la Réalité Ultime.) *Ayam atman brahma* : « cet atman est brahman », « ce Soi est l'Absolu ». « *Prajnanam brahman* » : « la Conscience est brahman » (*prajna*, « Conscience », implique en même temps l'idée de sagesse et d'intelligence suprême).

Il existe d'autres paroles des Upanishads, qui, sans faire partie des quatre *mahavakya*, expriment aussi cette non-dualité : *Sarvam kalvidam brahman* : « Tout cet univers est brahman », et surtout, *Ek evam advityam* : « En vérité, Un sans un second ». Pas de distinction irréductible entre le Créateur et la Création. C'est pourquoi les hindous parlent de Manifestation ou d'Expression, plutôt que de Création. Dieu s'exprime ou se manifeste à travers tout l'Univers. Quand on tient ces propos, on se fait accuser en Occident de panthéisme. Le panthéisme consisterait à ramener Dieu à n'être rien d'autre que la Création. Or, cette Création est multiple, Dieu est unique ; cette Création est changeante, Dieu ne change pas ; cette Création est conflictuelle, Dieu ne l'est pas. En ce qui nous concerne, l'être humain en tant qu'ego est mortel, limité, fini, alors que Dieu est éternel, infini, illimité. Cette Manifestation, ce monde phénoménal, ce relatif changeant, éphémère, n'est réalité que par procuration. La seule véritable Réalité est l'atman identique au brahman, inchangeable. Je me suis expliqué suffisamment sur cette doctrine dans *Les Chemins de la sagesse* pour ne pas y revenir. C'est du point de vue de la sadhana, du yoga, que je vais en parler maintenant.

Celui qui adhère à la doctrine de la non-dualité affirme la vérité des sentences upanishadiques que je viens de citer. Il affirme qu'il adhère à une doctrine qu'il n'a pas encore vérifiée ou réalisée, à savoir qu'il est brahman, que sa vérité essentielle est l'Absolu et qu'en vérité, il a le droit de dire : « Je suis le brahman », « je suis Shiva », même si son mental ordinaire ne lui permet pas d'en avoir conscience immédiatement. D'autre part, celui qui adhère à cette doctrine de la non-dualité affirme que toute cette Création en elle-même est irréelle, que tout cet Univers est brahman et rien d'autre, et il adhère du même coup à la doctrine de « maya » comprise en tant qu'irréalité du monde.

C'est une doctrine métaphysique très solide qu'on retrouve dans toutes les traditions, qui répond à toutes les objections qu'on peut ordinairement adresser à la religion, que personne ne peut taxer d'infantile, et qui, en outre, s'harmonise parfaitement avec toutes les découvertes de la science contemporaine. Si le physicien Oppenheimer, entre autres responsable de la première bombe atomique, a pu écrire des textes importants sur les réflexions que lui avaient inspirées les enseignements hindous et bouddhiques, c'est en fonction de cette doctrine de la non-dualité.

Cette doctrine implique qu'il y a une Unique Réalité Statique ou non manifestée, que l'on peut comparer à l'écran de cinéma (un unique écran) sur lequel est projeté le film des phénomènes et une Unique Réalité Active, une unique Énergie (la *shakti*), qui s'exprime à travers des formes innombrables et que nous pouvons comparer au faisceau de lumière incolore du projecteur. Et « je suis Cela ».

Il n'y a pas de différence irréductible entre l'Absolu et moi. Un texte célèbre de Shankarâcharya passe en revue tout ce qui compose la vie de l'hindou, tout ce qui constitue ce que nous appelons l'hindouisme en tant que religion, et, de chaque détail, affirme « Je ne suis pas cela, je ne suis pas cela, je ne suis pas cela... Je n'ai pas d'autre forme que la pure conscience et la pure béatitude, je suis Shiva, Shiva je suis. »

Voilà qui n'a rien que de flatteur de pouvoir adhérer à une doctrine comme celle-là ! Et l'ego n'y est menacé ou mis en cause que théoriquement. On proclame son inanité, son irréalité, son inexistence ; par conséquent le problème est résolu et un mental, un ego, peut très bien trouver son compte à dire : « Je suis brahman, je suis Shiva, je ne suis pas ce corps mortel, je ne suis pas ces émotions, ni ce mental, ni ces *koshas* (ces "revêtements" du Soi), je ne suis pas celui qui mange, ni celui qui est mangé ni l'acte de manger ; je ne suis ni le sacrifice, ni le mantram (ni rien de ce qui compose la vie d'un hindou), je suis Shiva, je suis Shiva. » Seulement, cette doctrine de la non-dualité (Un-sans-un-second) implique que, si je suis Shiva, tous les autres sont aussi Shiva. Si je suis brahman, tous les autres sont aussi brahman. Par conséquent, si je suis brahman (première équation), si l'autre est brahman (deuxième équation), il en résulte que l'autre est moi-même ou que je suis l'autre, que l'autre et moi nous ne sommes qu'un. Sinon, il y a un, qui est moi, et un second, qui est l'autre ; et tout l'édifice de la non-dualité s'écroule. Et voilà qui nous touche et nous concerne beaucoup plus directement.

Cela ne change rien à mon existence d'affirmer que ce monde est irréel, que je ne suis pas ce corps mortel, ni ces émotions passagères, ni ces pensées changeantes, que je suis pure béatitude, que je suis Shiva. Mais ce qui met directement en cause toute mon existence dans le relatif, c'est d'affirmer que l'autre c'est moi, que je suis l'autre, que nous sommes un, un sans un second. À ce moment-là, comment puis-je être en relation d'amour ou de haine, d'attraction ou de répulsion, avec ce qui n'est pas un autre que moi, mais moi-même ? Immédiatement, c'est toute mon existence, tous les désirs, toutes les peurs, toutes les pensées et surtout toutes les émotions qui se trouvent mis au défi, mis en question.

De même, si je dis : « Tout cet Univers est brahman », je ne peux pas faire d'exception à cette affirmation. Tout cet Univers est brahman... sauf ma belle-mère. Non ! Ou sauf mes ennemis personnels, ou sauf les partis opposés à celui auquel j'adhère moi-même. Tout cet Univers est brahman, y compris les

C.R.S. et les gauchistes, y compris les fascistes et les révolutionnaires. Tout cet Univers est brahman, et je suis brahman, et je suis le C.R.S., et je suis le gauchiste, et je suis le fasciste, et je suis le révolutionnaire ; et le fasciste, c'est moi, et le gauchiste, c'est moi, et le révolutionnaire, c'est moi, et le C.R.S., c'est moi. Je prends des exemples concrets : nous ne sommes plus dans la métaphysique hindoue du VIIIe siècle, mais dans la réalité quotidienne. L'Advaïta Vedanta ne peut pas être bafoué et profané comme il l'est à longueur d'existence par ceux qui vivent encore, en fait, dans la dualité. La dualité concrète, celle devant laquelle nous sommes obligés de nous situer, existe-t-elle encore pour nous ou non ? Ce n'est pas d'abord la dualité entre Dieu et moi, le Créateur et la créature. C'est la dualité entre moi et tout ce qui m'entoure, tout ce qui constitue « l'autre » ou le « non-moi ».

Voilà une grande question. Si, vraiment, il n'y a que le brahman, que tout est brahman et que je suis brahman, comment pouvez-vous être en relation de peur, de désir, de conflit, d'attraction, de répulsion, avec quoi que ce soit d'autre ? Du matin au soir, l'existence vous rappelle que vous vivez encore dans la dualité ou au contraire ne vous rappelle plus que vous vivez encore dans la dualité. Et ce n'est pas en décidant que cette existence est « tout juste le monde phénoménal, purement évanescent, complètement irréel », que vous aurez résolu le problème. La preuve la plus flagrante que le problème n'a pas été résolu, qu'il existe encore un ego vivant dans la dualité, voyant en face de lui autre chose que le brahman, autre chose que lui-même, et réagissant, ce sont les émotions. Brahman n'est jamais affecté.

Il existe encore une autre dualité, qui est bien là comme un défi à mes adhésions métaphysiques, c'est la dualité entre moi et moi, chaque fois que je suis en conflit avec moi-même. S'il n'existe qu'Un-Seul-sans-un-second, et que tout est brahman, mes souffrances sont brahman, mes peurs sont brahman, mes angoisses sont brahman, mes douleurs physiques sont brahman, tout, absolument tout, est manifestation ou expression de l'Unique Réalité. Sinon, je rétablis immédiatement un dualisme. Le chemin vers le non-dualisme, c'est l'effacement du dualisme, sa disparition. Je citerai ici une parole de mon propre gourou. Elle a de quoi faire hurler tous les puristes de la métaphysique qui vont ricaner et demander comment on peut dire une énormité pareille. Shri Swâmi Prajnânpad m'écrivait : « Complètement deux, un peu moins deux, encore un peu moins deux, presque plus deux, un, *oneness*. » Du point de vue relatif, c'est tout à fait juste. Bien sûr, l'orthodoxie métaphysique consiste à dire : ou il y a deux – dualité –, ou il n'y a pas deux. Pas de demi-mesure. Et ce « tout à fait deux, un peu moins deux » ne signifie rien. Eh bien, si ! Ce n'est pas une phrase de philosophe, c'est une phrase de gourou, et elle est riche de sens. Même si ce monde est irréel et l'ego une illusion, s'il existe des enseignements, des gourous et des yogas, c'est pour ceux qui sont soumis à cet irréel, à cette illusion, qui sont encore dans le rêve et ne s'en sont pas encore éveillés. Et, en effet, on est éveillé ou on ne l'est pas. Mais l'éveil se

prépare lentement. Et l'effacement de la dualité se prépare, jusqu'au jour où une bascule définitive s'opère à l'intérieur de nous, qui ensuite portera ses fruits dans toutes nos fonctions, bascule définitive par laquelle on peut dire qu'on est passé du sommeil à l'éveil ou de la perception de la dualité à la perception de la non-dualité.

La non-dualité, c'est aussi la prétention de l'ego. L'ego voudrait bien être le nombril du monde, que tout soit un *alter ego* et qu'il n'y ait vraiment que lui, sans un autre que lui : se voir indéfiniment partout, projeté partout, de manière à ce que sa volonté à lui s'accomplisse, qu'il ne soit jamais perturbé, contesté, frustré par l'autre. L'ego est prêt à proclamer : « Il n'y a que moi. » C'est sa grande revendication. Et le sage peut dire aussi : « Il n'y a que moi. » Mais la perspective est strictement inversée.

La revendication de l'ego est sans cesse mise en question, par conséquent l'ego est sans cesse dans les émotions et dans la souffrance, alors que la réalisation du sage n'est plus jamais mise en question et que la paix du sage n'est plus jamais perturbée. Le chemin consiste donc à prendre, avant tout, conscience que vous vivez dans la dualité mais que vous pouvez la dépasser jusqu'à ce que se réalise l'unité, et que vous vivez aussi d'abord en dualité avec vous-même. Le chemin consiste à effacer cette dualité. Il peut, à partir de là, vous apparaître d'une façon très claire et concrète, et l'expérience immédiate, quotidienne, de chaque homme tel qu'il est situé aujourd'hui, au plan de conscience, au niveau d'être où il se trouve aujourd'hui, peut être reliée à la plus haute perspective métaphysique.

Si cette non-dualité est réalisable, si les affirmations du vedanta, du bouddhisme zen, du bouddhisme tibétain, du *wahdat alwudjud* soufi, de Maître Eckhart sont véridiques, la distinction du moi et du non-moi, du sujet et de l'objet, peut être dépassée. Mais elle ne le sera pas brusquement, par un coup de baguette magique. Ou alors, c'est tellement l'exception qui confirme la règle : un homme sur cinq cents millions à chaque génération ! Je parle d'un effacement définitif ; non d'une expérience, inoubliable peut-être, mais avec laquelle la pratique, la réalité de l'existence quotidienne ne s'harmonisent plus, expérience qui n'a pas été durable. Je parle de ce que les hindous appellent *sahaja state*, l'état naturel dans lequel il n'est question ni d'entrer ni de sortir. Ce n'est pas comme un *samadhi* momentané, mesurable dans les heures et les minutes de la pensée ordinaire ; c'est un état définitif. La distinction du moi et du non-moi a disparu. État grandiose, transcendant, incompréhensible au mental. C'est écrit en toutes lettres dans tous les enseignements : Il n'y a plus d'altérité, il n'y a plus distinction de celui qui connaît, la connaissance et ce qui est connu. Les trois se révèlent n'être qu'un. Seulement, si je regarde quelqu'un en face de moi, je vois qu'il y a moi, qu'il y a ce quelqu'un, et qu'il y a une relation de connaissance entre lui et moi. Je prends conscience de lui comme un autre que moi. Mais, si ce qui est pour l'homme normal l'évidence qu'on ne songe pas à discuter peut être dépassé, si

cette évidence de l'état de conscience ordinaire peut disparaître, elle ne disparaîtra certainement pas tant que l'autre sera là, contraignant, attirant ou menaçant, en face de moi. Et j'aurai beau faire silence intérieurement, fermer les yeux ou avoir le regard fixe et faire vibrer en moi la syllabe AUM ou le mantram *Shivoam*, tant que cette relation duelle avec l'autre n'aura pas disparu, la réalisation de l'atman n'aura pas lieu. C'est très beau de dire : « Quand j'aurai réalisé l'atman, toute dualité disparaîtra », mais cela ne se produira jamais. Peut-être des états de conscience extraordinaires, mais non durables. Les *vasanas*, les tendances dualistes, égoïstes, individualistes dans les profondeurs de l'inconscient se manifestent de nouveau. Vous voilà de nouveau dans votre conscience de créature limitée, finie, incomplète, insatisfaite, désireuse d'avoir, menée par des besoins, des impulsions qui vous poussent à entrer en relation avec un autre, impérativement, sous peine de frustration, de souffrance, et qui vous remettent dans la peur, dans la crainte du mal que cet autre, sous quelque forme qu'il apparaisse, peut vous faire. Dans cette direction, toute une prise de conscience est possible, peu à peu, en ce qui concerne l'autre extérieur à vous ; et toute une prise de conscience est possible, peu à peu, en ce qui concerne l'autre intérieur à vous, c'est-à-dire les phénomènes qui se produisent au niveau des différents *koshas*, des revêtements du Soi.

Je ressens : il y a moi et ma douleur, que je n'accepte pas, que je refuse ; il y a moi et mon angoisse, que je n'accepte pas, que je refuse ; et cette dualité est un mensonge. *La vérité, toujours, à tous les niveaux, est une sans un second, et le mental ne cesse de créer ce second*. Je voudrais que ces vérités simples, qui doivent être prises au sérieux et dont on doit tirer toutes les conséquences, vous apparaissent comme liées à la vérité centrale de la sadhana, de l'éveil, de la réalisation de la non-dualité. Tant qu'il y a dualité, il y a insatisfaction. Tant qu'il y a deux, il y a peur, peur que l'autre devienne mon ennemi ou, si l'autre est mon ami, peur qu'il m'abandonne, qu'il me laisse, que mon amour soit brisé. Il n'y a de Réalisation, d'Éveil, de Béatitude, que si toute relation avec l'autre a été transcendée et que la conscience de l'unité est définitive, permanente.

Je vais parler un langage très simple, très concret, dans le relatif, même si nous devons aboutir à une conscience qui nous montrera que la distinction du relatif et de l'Absolu est encore une distinction du mental et qu'en vérité « le samsara, c'est le nirvana » et « le nirvana, c'est le samsara », que la forme c'est le Vide et le Vide c'est la forme.

Comment est-ce que, pour un être humain normal, cette dualité commence ? Je vous l'ai déjà dit : à la naissance. Le bébé non encore né est conscient, à sa façon, et ce n'est pas un bloc de bois qui brusquement devient conscient à la seconde même où la tête apparaît hors du vagin de la femme. Le foetus ne perçoit pas un autre que lui. Il est dans un état de conscience où il n'y a pas un autre que lui ; il n'y a pas un extérieur à lui ; il n'y a pas « moi et

quelque chose d'autre ». Tout est lui, tout ce dont il a conscience est lui. Puis, brusquement, un autre que lui se manifeste et même très fort : ce sont les contractions de la mère qui le poussent au-dehors. Le voilà séparé du milieu avec lequel il était confondu et le voilà maintenant dehors. Ses sens sont frappés par des impressions venant d'un « autre que lui » : une lumière, un bruit, des paroles, un froid, un chaud, des sensations. Il fait brusquement l'expérience de la dualité, et il la fait dans la souffrance, la perturbation, comme aussi de tout ce qui peut diminuer cette souffrance, c'est-à-dire la chaleur du sein, la caresse, la tendresse maternelle. Les mères hindoues massaient leur bébé, faisaient tout pour rendre acceptable à ce bébé le fait d'être venu au monde. A partir de là, toute l'expérience de l'être humain s'installe dans la dualité. La mère est parfois source de bien-être si elle caresse l'enfant, si elle le serre dans ses bras, si elle lui donne les contacts physiques dont il a avant tout besoin comme bébé, si elle apaise ses malaises ; et elle est source de souffrance, si elle repousse le bébé, le remet dans son berceau après l'avoir pris dans ses bras, arrache le sein quand elle pense qu'il a suffisamment tété, le réveille dans son sommeil. La mère devient de plus en plus *deux* pour l'enfant, à mesure qu'elle-même sent de plus en plus l'enfant comme un autre qu'elle et commence à se fâcher contre lui, à moins l'aimer, à avoir assez de l'entendre crier, à s'énerver parce qu'il s'est sali plus qu'elle ne le prévoyait. Cette dualité se confirme et s'accroît. Nous voici en pleine psychologie et même si la psychologie est privée de racines métaphysiques et traditionnelles, même si c'est une science limitée, incomplète et qui parfois s'égare, il serait malhonnête de ne pas reconnaître qu'elle a redécouvert chez nous un certain nombre de vérités. Il serait malhonnête aussi de dire qu'elle les a découvertes et que ces vérités n'ont jamais été connues avant la psychologie moderne.

À partir de la naissance, l'expérience de l'être humain est une expérience de dualité. Je vous assure que le bébé, le petit enfant ne sent pas que « tout est brahman, je suis brahman, il n'y a qu'Un » ! Le petit enfant sent peu à peu : « Je suis moi, tout le reste n'est pas moi ; parfois, je suis heureux, parfois, je suis malheureux... » Voilà comment la dualité et la multiplicité deviennent l'expérience humaine ordinaire. Une séparation se marque de plus en plus entre le moi et le non-moi, séparation qui est exactement le contraire de la non-dualité : Un, un, un-sans-un-second. C'est un second, et puis un autre, et puis un autre, et puis un autre. Ces expériences duelles sont ressenties comme bonnes ou mauvaises, agréables ou désagréables, ce qui constitue tout simplement ce que nous appelons le bien et le mal. Ce bien et ce mal correspondent d'abord à ce qui est uniquement sensoriel puis, à mesure que la mémoire et la pensée s'organisent un peu, les sensations deviennent des émotions, avec des éléments de crainte parce qu'on reconnaît certaines souffrances anciennes qui apparaissent comme des menaces. À l'expérience brute, la mémoire rajoute une émotion en comparant avec une expérience ancienne et en vivant l'expérience nouvelle à la lumière de l'expérience

ancienne, en l'interprétant à travers le mental, en pensant que cela va durer, que cela va produire les mêmes résultats dont on a déjà souffert autrefois. La mémoire enrichit et renforce cette expérience de la dualité en classant ensemble les expériences du même genre, et peu à peu, la vie se divise en deux : ce que je considère comme le bien et ce que je considère comme le mal, ce que j'aime et ce que je n'aime pas, ce qui m'attire et ce qui me repousse. Nous retrouvons cette « attraction » et cette « répulsion », fondamentales dans tous les enseignements ésotériques.

Seulement, la situation s'aggrave d'une nouvelle dualité qui n'est plus entre moi et l'événement extérieur, que j'aime, que je veux, qui m'attire, ou au contraire qui me menace, qui m'effraie, que je veux fuir. C'est une distinction, un clivage *à l'intérieur de moi*. Quand l'événement est ressenti comme pénible, la sensation pénible est elle-même refusée, la conscience se débat contre cette sensation, n'y adhère pas, s'en sépare ; il se crée une dualité entre moi et ma sensation pénible, entre moi et mes émotions pénibles, et l'installation de cette dualité est inévitable. Un enfant ne peut que ressentir, il n'a pas une armature intellectuelle qui lui permette de comprendre, de situer, d'accepter les grandes vérités du changement et de la différence. Un enfant ne peut pas accepter que, simplement, les deux lois du changement dans le temps et de la différence dans l'espace sont à l'œuvre. Il ne peut pas comprendre la loi de l'action et de la réaction, l'existence de chaînes imbrisables de causes et d'effets qui produisent les phénomènes. L'enfant aime ou n'aime pas, c'est tout. Et quand il n'aime pas, qu'il y a en lui sensation ou émotion douloureuse, il se sépare de cette sensation, de cette émotion douloureuse. Cette séparation peut même l'amener à nier ces sensations et ces émotions, à réussir à les réprimer de la conscience habituelle (à les refouler, dirait la psychologie moderne) et à les garder emmagasinées dans l'inconscient. Cet inconscient est une réalité, qui correspond à ce que le sanscrit appelle *chitta*. C'est dans cet inconscient que sont entreposés les *vasanas* et les *samskaras* ; et cet inconscient est non seulement une réalité, mais une réalité active et dynamique. Il y a « deux » : moi et mon inconscient. Et quand les émotions pénibles et les sensations pénibles sont conscientes, il y a « deux » : moi et mon émotion pénible, moi et ma sensation pénible. Tant que cette dualité intérieure n'aura pas été résolue et ramenée à la non-dualité, la dualité extérieure ne pourra pas être résolue non plus. Même si vous avez des préjugés contre la psychologie moderne et que vous trouvez qu'il y a un relent de psychologie des profondeurs dans ce que je dis, je vous demande d'y prêter attention, car c'est un enseignement traditionnel que je vous donne là. Je l'ai reçu d'un maître traditionnel, lequel était en outre ce qu'on appelle en Inde un *Vedanta shastri*, c'est-à-dire un expert en vedanta, et avait été éduqué à l'ancienne mode, dans une famille de brahmanes bengalis ; Swâmi Prajnânpad s'appelait en fait Yogeshvar Chattopadyaï. Son frère et son père étaient réputés dans les milieux brahmanes du Bengale. Lui-même a été autrefois très connu à Bénarès et très lié avec un autre shastri qui fut célèbre sous le nom de

Lal Bahadur Shastri, Premier ministre de l'Inde après Nehru.

Voilà donc la première dualité qui peut être dépassée : entre moi et mes sensations, moi et mes émotions ; dualité qui est devenue telle que certaines émotions et sensations ont réussi à être refoulées du plan de la conscience et soigneusement emmagasinées dans l'inconscient, d'où elles exercent leur loi d'attraction et de répulsion à travers ces *vasanas* et ces *samskaras* dont le vedanta fait si souvent mention. Cette dualité peut être dépassée par une réunification intérieure. Si tout est brahman, comment pouvez-vous avoir des émotions douloureuses que vous refusez et que vous êtes obligés de refouler, de réprimer ? Si ce monde est irréel, pourquoi vous fait-il souffrir, pourquoi soulève-t-il en vous des émotions ? Là se trouve un point clé de l'enseignement de l'adhyatma yoga, un point fondamental, très simple, mais qui doit être bien difficile à comprendre puisque beaucoup de gens qui ont consacré leur vie au vedanta le laissent complètement échapper : la dualité moi et ma sensation, moi et mon émotion. Il y a l'émotion, douloureuse, et le mental crée un second : il ne devrait pas y avoir émotion douloureuse. Il y a moi qui essaie de dire que l'émotion n'est pas moi ; alors pourquoi est-elle là ? Et bien là ? Elle est là en tant que phénomène. Le *phénomène émotion* est là. Si je suis brahman, l'émotion aussi est brahman – « *Sarvam kalvidam brahman* », « Tout cet Univers est brahman » ; mon émotion l'est donc aussi, donc mon émotion et moi nous ne sommes qu'un. Et pourtant, je n'accepte pas de n'être qu'un avec une émotion douloureuse. Je la refuse, je me débats. Que vous l'envisagiez en termes de métaphysique ou de psychologie, la vérité est la même : la vérité, toujours, est une-sans-un-second, à tous les niveaux, dans le relatif comme dans l'Absolu. Et le mental, *manas*, qui nous maintient dans un monde mensonger, limité, un monde de conflits et de souffrance, mais qui peut disparaître, ne vit que de cette séparation entre moi et mon émotion, moi et ma sensation douloureuse. Ce que je refuse, ce contre quoi je me débats, je le reconnais comme un autre que moi ; sinon, je ne le refuserais pas, je ne me débattrais pas. Par là même que je refuse quoi que ce soit, que je me débats contre quoi que ce soit, j'affirme la dualité.

Si je veux un jour pouvoir dire comme Shankara, « je ne suis pas les émotions, je ne suis pas les sensations », il faut d'abord que je sois pleinement l'émotion et la sensation, pour comprendre l'irréalité de cette émotion, de cette sensation, et à quel point j'en suis libre. Mais si je me débats contre l'émotion et la sensation, je l'affirme, je la fais être encore plus. Comment puis-je à la fois proclamer l'irréalité du monde phénoménal et m'opposer de toutes mes forces à certains aspects d'un monde phénoménal que je viens de déclarer irréel ? Pourquoi est-ce que je m'y oppose, si c'est irréel ? Pourquoi est-ce que je déclare qu'une sensation est douloureuse si elle est irréelle ? Pourquoi est-ce que je me débats contre une émotion douloureuse si elle est irréelle ? Il est possible – et la clé de la libération est là – de rétablir d'abord la non-dualité en soi-même, de supprimer la distinction « moi et mon émotion ».

Si je pouvais dire « moi et mon émotion », cela signifierait que *j'ai* une émotion ; et si *j'ai* une émotion et que cette émotion est pénible, eh bien, je n'ai pas besoin de la garder ! Ce que j'ai et qui ne me plaît plus, je m'en débarrasse ! Mais quand l'émotion est là, elle m'emporte, que je le veuille ou non ; elle m'oblige à agir, elle m'arrache à ma conscience stable et immuable, elle m'entraîne dans un sens ou dans un autre, me rend excité, emporté par le bonheur et la joie (joie fragile, éphémère et empoisonnée, joie qui porte en elle-même son contraire), ou agité, énervé, parfois brisé par la souffrance. Mais si je suis ce que je suis, sans dualité – je suis malheureux ? je suis malheureux – je suis conscient : je ne suis plus *emporté par* mais je suis *un avec*.

C'est peut-être la parole la plus importante de toutes celles qui puissent être dites. Voyez bien la différence entre ces deux expressions. « Être emporté par », c'est quand l'émotion est là, que je ne peux pas m'en débarrasser et que j'essaie de la refuser, de la nier – ce que je n'ai cessé de faire depuis ma naissance, ce qu'une éducation juste aurait pu m'apprendre à corriger, au moins en grande partie, et ce qu'une éducation fausse n'a fait que renforcer. Mais je peux, maintenant, quand il y a souffrance, qu'elle soit physique ou morale, adhérer à cette souffrance, être consciemment un avec la souffrance. Il y a la conscience – « être un avec » - *et cette conscience n'est pas une conscience dans la dualité, pas une conscience qui me sépare, pas une conscience qui pose « moi et ma souffrance »*. La souffrance seulement, puisque la souffrance est là, une-sans-un-second, mais éclairée par la Conscience neutre et non engagée. Alors la souffrance n'apparaît plus comme souffrance. Elle s'évanouit. Je reviendrai bien des fois sur ce thème.

Je pourrais dire : « je suis tellement passé du côté de la souffrance qu'il n'y a plus que la souffrance et il ne reste plus personne pour souffrir » : L'ego, seul, est susceptible de souffrir ; l'atman ne souffre pas. Le chemin réel et efficace vers l'atman implique le passage par l'expérience dont je parle. À partir de là, je peux devenir « un avec » le fait extérieur à moi qui est ou était la cause de la souffrance. Ce fait n'est plus un autre que moi. Et, en échappant à l'émotion douloureuse, j'échapperai aussi à l'émotion agréable en tant qu'émotion, et je pourrai accéder à la relation non duelle. Sur ce chemin, la parole de Swâmiji se révèle vraie : dans le relatif, complètement deux, un peu moins deux, encore un peu moins deux, presque plus deux, et puis, un certain jour, plus deux du tout. Il n'y a plus moi, fermé sur moi-même, limité, identifié aux différents *koshas* ; il y a la Conscience, le pur « Je suis », *aham*, libéré du « je suis moi », *ahamkar* ; un « Je suis », non individualisé, non limité, non particularisé, une Conscience échappant aux conditionnements et aux déterminismes dans la mesure même où elle en reconnaît la réalité aux différents niveaux du relatif : Au niveau des différents *koshas*, au niveau des différents plans du monde phénoménal, il y a causes et effets, il y a déterminisme. Si je reconnais parfaitement ces déterminismes, si je leur donne

pleinement le droit à être, je reconnais leur relativité. Si je les refuse, c'est que je ne les ressens plus comme relatifs mais comme contraignants, comme bien réels.

Dès lors, le relatif peut m'apparaître comme relatif ; je peux tout d'un coup m'éveiller réellement à la vision juste, à la vision non duelle. Sinon, une existence de « chercheur spirituel » se déroule dans une tragédie pitoyable : l'adhésion à de magnifiques doctrines non dualistes... et des « problèmes » en pagaille ! Dans la non-dualité, il n'y a pas de « problèmes », et un homme ou une femme établis dans la non-dualité n'ont plus de problèmes, plus d'émotions, plus de craintes, plus de désirs dont la non-réalisation serait souffrance. La tragédie, c'est d'adhérer à ces doctrines et de rester dans la souffrance, et, après trente ans de profession de foi advaïtique, de répétition d'un mantram non dualiste, de méditations non dualistes, de demeurer encore dans les émotions.

S'il n'y a qu'Un, si je suis ce Un, si toute apparence de multiplicité est illusoire, comment peut-il y avoir émotion ? Comment peut-il y avoir émotion, heureuse ou douloureuse ? Il ne peut plus y avoir qu'un sentiment stable de paix, de béatitude, d'amour – l'amour réel, qui est l'expression de la non-dualité.

Le même mot « amour », en français, est utilisé pour une émotion et pour un sentiment. Dans la dualité, ce que nous appelons « amour » signifie désir. C'est le même mot amour qui dit : j'aime les voitures de sport, je n'aime pas les voitures massives ; j'aime les femmes blondes, je n'aime pas les femmes brunes ; et pourquoi pas : « J'aime Dieu », parce que Dieu, ça me plaît. C'est uniquement l'ego qui parle. Je suis dans la dualité ; je dis « j'aime », mais ce « j'aime » comprend une autre face qui est « je n'aime pas ». Cet amour-là signifie que nous voulons être aimé par ceux que nous aimons, que nous voulons que ceux que nous aimons correspondent à notre attente et à nos désirs, que nous sommes à la merci de ceux que nous aimons pour nous faire souffrir, que, si nous souffrons, nous ne pouvons plus aimer ceux que nous « aimons », et nous nous trouvons dans ce qu'on appelle en psychologie l'ambivalence. Qu'est-ce que cet amour ? C'est un amour qui est uniquement un désir et un désir imprégné de crainte : crainte de la trahison, crainte de la déception. C'est un amour-émotion qui soulève sans cesse des émotions. Dans cet amour-là, je peux dire : « Ah ! que j'aime mon enfant !... » Mais si mon enfant ne se développe pas comme je le veux, des émotions se soulèvent, je les réprime plus ou moins et je ne peux plus dire honnêtement que j'aime mon enfant au moment où il trahit mon attente, c'est-à-dire l'attente de mon ego de père ou de mère. Mais l'amour qui est l'expression de la non-dualité est un amour qui ne comporte pas de contraire, qui n'attend rien, qui ne veut rien, qui ne demande rien, qui est toujours d'accord, immuable, sans limite, sans modification, et d'où tout souvenir de crainte passée, tout malaise présent et toute crainte pour l'avenir ont disparu.

Beaucoup de tenants de l'advaïta vedanta, dans la vérité de leur être, n'y croient pas. Intellectuellement, oui, mais ils ne pensent pas que cette grande expérience puisse être la leur. Et ce n'est pas encourageant de voir, dans certains ashrams, certaines personnes, supérieures à ce que nous appelons la moyenne, qui ont consacré leur vie à l'advaïta, et qui, en fait, sont encore dans les émotions, encore malheureuses, les traits tirés, déformés par la souffrance, la solitude, la frustration, encore soumises à des disputes, à des querelles.

Cette perfection de la non-dualité peut se gagner. Si l'on accepte d'être vrai, dans le relatif, de voir comment sa conscience aujourd'hui se situe par rapport aux *koshas*, il est possible de la libérer, de la désengager de ces identifications et de lui rendre sa plénitude. À ce moment-là, on s'aperçoit que cette plénitude n'a jamais été le moins du monde atteinte par les vicissitudes, qu'il n'y a jamais eu de cicatrice. Est-ce que l'océan est affecté par les vagues ? Quand les vagues s'arrêtent, l'océan est pareil à ce qu'il était avant. Les vagues ne laissent pas de cicatrice à la surface de l'océan, les films ne laissent pas de cicatrice à la surface de l'écran, et rien ne laisse de cicatrice à la pure Conscience. C'est pour cela qu'on a le droit de dire que tous ces phénomènes sont évanescents et irréels. Quand la pure Conscience se retrouve elle-même, elle se retrouve elle-même vierge, intacte, identique à ce qu'elle a toujours été. Je pourrais dire de même : les bruits ne laissent pas de cicatrice dans le silence. Dans le silence, faites du bruit pendant un million d'années, quand vous arrêterez de faire du bruit, le silence sera ce qu'il était un million d'années auparavant. Le silence a toujours été là sous les bruits et la perfection absolument inaffectée de l'atman a toujours été là sous les pires souffrances. Mais tant que, dans le relatif ; il y a ces souffrances, comment en sortir ? Ce n'est pas seulement en répétant *Shivoham, Shivoham, Aham brahmasmi, Ek evam advityam*, « Un sans un second ». C'est en voyant en face la conscience de dualité et en comprenant que cette conscience est un mensonge qui peut être dépisté pas à pas, jusqu'à ce que la vérité resplendisse à nouveau. Le premier de ces mensonges est intérieur à nous, c'est la dualité entre moi et tout ce qu'en moi je n'aime pas. Par le fait même que je ne l'aime pas, je le pose comme un autre que moi et j'en affirme la réalité autre que moi : C'est moi-même qui viens de donner encore un tour de clé à la prison qui m'enferme dans la dualité. Et si je commence, en moi, à échapper à cette dualité, à accepter ce que jusqu'à présent j'ai refusé, nié, désavoué, repoussé, refoulé, je transcende en moi la dualité de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas et, par là même, je dépasse la conscience d'ego. L'ego ne peut pas être d'accord avec ce qui lui déplaît ; l'atman peut l'être. Il est possible en soi-même d'être Un, *Un* et pas deux, avec tous les phénomènes qui se lèvent en nous. C'est la première grande étape du chemin.

Vous connaissez tous ce mot atman. Vous l'avez vu traduit par âme, vous l'avez vu traduit par esprit, vous l'avez vu traduit par le Moi et surtout par le Soi (en anglais : *the Self*). Vous avez lu partout qu'il était le Suprême Sujet et

ne pouvait jamais être un objet de connaissance. C'est certain : le limité ne peut pas demeurer limité et avoir en même temps une expérience de l'illimité. Vous avez lu aussi que la pensée ordinaire ne pouvait se faire aucune idée de l'atman qui ne soit fausse. C'est vrai. Et, pourtant, vous n'entreprenez un voyage vers un pays encore inconnu que si vous en avez le désir ou la nostalgie, que si vous en avez une certaine idée par laquelle vous vous sentez concerné personnellement. Il est donc légitime aussi que vous vous demandiez avec sérieux ce que cet « atman » peut être pour vous aujourd'hui. S'il n'était pas juste d'y réfléchir à l'avance, pourquoi les Upanishads et les commentaires classiques en parleraient-ils à longueur de pages ? Certains mots, certaines réalités pointent dans cette direction : silence intérieur, immobilité intérieure, retour vers le Centre, non manifesté, cessation des fonctions qui révèle la Conscience Pure, Nature-Propre essentielle, ou encore : le Vide.

Tout un ensemble de traditions mystiques présente le chemin vers la Réalité Suprême, l'atman ou Dieu en langage dualiste, comme un dépouillement de plus en plus grand. Non seulement un dépouillement matériel, mais un dépouillement intérieur, mental, émotionnel, sensible. Tous les enseignements ésotériques emploient un vocabulaire certainement déroutant et peu compréhensible pour la mentalité ordinaire, en présentant l'Absolu, le *summum bonum*, comme un Vide, un Néant, la disparition de tout ce qui fait l'expérience humaine. Cela est déjà exprimé dans le langage mystique dualiste, celui de saint Jean de la Croix, par exemple, et encore mieux dans le langage métaphysique du vedanta ou du bouddhisme. Tout le bouddhisme mahayana décrit la réalité ultime comme *Shunyata*, « le vide » ; un vide décrit comme totalement satisfaisant et comme suprême plénitude. Les bouddhistes disent *shunyam*, « vide », les hindous disent « *purnam* », « plein », mais le sens est le même.

Qui, en vérité, parmi ceux qui s'intéressent aux doctrines orientales ou qui y ont donné leur adhésion, recherche vraiment plus que tout l'expérience du vide, alors qu'en fait toute l'existence consiste à chercher ce qui peut remplir ? On dit : « J'ai eu une vie bien remplie », ou : « Comment vais-je remplir mes journées ? » Toute l'existence consiste à chercher des expériences, des sensations. On passe sa journée à penser, à se distraire, à entrer en contact avec des objets extérieurs à nous, c'est-à-dire exactement le contraire du vide.

Imaginons que nous proposions à des enfants de onze ou douze ans : « Mercredi, je vous emmène au cinéma. » Ils vont être ravis, attendre impatiemment le grand jour. Le mercredi, j'emmène les enfants au cinéma ; je les installe ; je leur dis : « Regardez bien l'écran. » J'allume le projecteur pour que l'écran soit lumineux, bien éclairé, et je leur annonce : « Eh bien ! voilà, pendant une heure vous allez regarder ce bel écran vide et lumineux. » Je vois déjà le visage des enfants se décomposer dans la déception, les grosses larmes

coulent... Ils s'attendaient à voir des formes, des mouvements, des couleurs, et je leur offre le vide. Quelle souffrance ! Tous les adultes sont semblables à ces enfants. Ce n'est pas du tout du vide, qu'ils ont envie, mais des formes. L'être humain est ordinairement fasciné par les formes, oui fasciné. Par les formes extérieures – voir, entendre, éventuellement toucher, sentir, goûter – et par les formes intérieures : même s'il n'y a aucun support extérieur, même enfermé dans une chambre obscure, notre pensée prend sans arrêt une forme ou une autre. Comme on dit : nous meublons les longues heures de la journée, les longues heures de solitude. Nous les meublons en lisant, en écoutant de la musique, en rêvant, en donnant toujours à notre pensée, à notre intérêt (à notre émotion) et à notre sensation, une forme ou une autre. Si les fervents de la littérature hindoue ou bouddhiste étaient vraiment sincères, ils devraient se dire : « Tout ce qu'on me décrit à propos de l'atman ou à propos du vide, à part l'appréciation qui revient comme un leitmotiv « c'est la suprême béatitude » (qui, elle, évidemment attire mon adhésion : qui ne serait pas d'accord pour vivre à jamais dans la suprême félicité ?) – à part cet aspect de béatitude, le reste n'a rien qui corresponde à ce que la réalité quotidienne de mon existence me montre que je désire vraiment. »

Qui peut dire honnêtement que ce qui l'intéresse plus que tout c'est le vide et la disparition des formes ? Supprimez toutes les formes qui vous entourent : vous commencez à trouver que tout ce qui fait la richesse de l'univers disparaît. « Qu'est-ce que vous me chantez ?... Hein ?... Quoi ?... Qu'est-ce que vous me racontez avec votre vide et votre atman ? Je fais disparaître tout ce que j'aime, tout ce qui est beau, tout ce qui m'attire, pour le remplacer par quoi ? Par le vide, le néant ?... » Plus question de continuer sur un chemin qui me promet une horreur pareille ! L'homme ordinaire est absolument comme l'enfant à qui l'on a promis le cinéma et qu'on assied devant un écran vide en lui disant : « Regarde comme c'est beau. »

Et pourtant... En même temps que cette fascination des formes, existe aussi chez tout être humain une attirance vers le vide ; un vide qui est toujours ressenti comme plénitude, chaque fois qu'on en a un avant-goût ou la moindre expérience. Il peut se faire parfois, chez ceux qui pratiquent le yoga et s'exercent au silence intérieur, qu'une méditation conduise à un état où toutes les pensées, toutes les images, toutes les sensations disparaissent et où ne reste qu'une pure Conscience, détachée de tout, vide en effet, et tous ceux à qui cette expérience est arrivée la décrivent comme merveilleuse, divine, inoubliable, extraordinaire. Alors ?

D'autre part, même ceux qui n'ont jamais médité, ou que leur méditation a conduits à un certain calme mais jamais à un état vraiment supra-normal, ont eu l'occasion de faire une expérience que je vais évoquer et que vous allez presque tous reconnaître. Qui n'a pas eu l'occasion, en vacances, à la campagne ou au bord de la mer, de s'allonger dans l'herbe ou sur le sable, puis de regarder simplement le ciel au-dessus de sa tête ? À notre latitude, où

le soleil n'est jamais exactement au zénith, il est facile lorsque le soleil est derrière soi, un peu bas vers l'horizon, de ne pas l'avoir dans les yeux, et de ressentir l'impression qu'on a simplement devant soi la coupole bleue du ciel, vide. Qui n'a pas fait alors l'expérience d'avoir été véritablement en contemplation devant ce ciel uniformément bleu, lumineux et vide ? En regardant ce ciel pareil à lui-même, identique de seconde en seconde, si notre attention s'accroche à ce ciel comme elle s'accrocherait à n'importe quel autre objet, nos pensées s'arrêtent, notre pensée, notre émotion et notre sensation n'ont plus d'autre forme, ne prennent plus d'autre forme que celle de ce ciel vide, immuable, inchangé. Pendant plusieurs minutes nous sommes là, en suspens ; et tout le monde garde de cette expérience un souvenir de plénitude. Quand les pensées multiples remontent de la profondeur et nous arrachent à ce silence qui s'était établi en nous, nous sentons non pas que cela ajoute quelque chose, mais que cela enlève quelque chose, appauvrit notre expérience. Par rapport à ce sentiment si particulier que, pendant quelques minutes, nous avons connu en étant vides nous-mêmes devant le ciel vide, si, de nouveau, nous regardons autour de nous, la plage, les gens qui passent, de belles filles ou des hommes bronzés – tout ce qui d'habitude nous attire nous paraît comme une chute, comme si nous avions perdu quelque chose d'assez extraordinaire et que nous étions retombés à un niveau beaucoup plus banal. Nous nous sommes trouvés dans la situation surprenante de l'enfant à qui l'on aurait simplement montré l'écran lumineux éclairé par la lumière blanche du projecteur et qui aurait dit : « C'est le plus beau de tous les films que j'aie jamais vus ! » Quand notre conscience, sous forme de pensées, d'émotions, de sensations, cesse de prendre tout le temps une forme, puis une autre, une autre encore, quand notre conscience devient vide parce qu'elle s'attache à la contemplation du ciel vide, nous sentons non pas un appauvrissement et une perte affreuse, mais au contraire, un sentiment de plénitude que la multiplicité ne nous donne pas. Cette expérience est appauvrie si brusquement passe un nuage dans le ciel, ou un oiseau. À moins que nous puissions ne pas nous attacher à cet oiseau, le regarder simplement passer dans le vide, sans perdre la conscience du vide, qui est le support de l'oiseau.

Il y a là, en nous, une grande contradiction. D'une part, l'être humain porte cette fascination des formes et cette impression que la perte de toutes ces formes serait l'appauvrissement le plus atroce, le plus tragique qu'on puisse imaginer : « Quoi ? Dans votre raisonnement, vous feriez disparaître tous ceux que j'aime, tous les êtres qui me sont chers, tous les objets d'art dont je me suis entouré ? Tout ce pour quoi je vis, vous prétendez le faire disparaître ? » Et, d'autre part, au moment où tout cela a disparu et qu'il ne reste plus rien que le vide du ciel bleu, où je n'ai rien d'autre à quoi m'accrocher, rien d'autre dans ma conscience, je sens ce moment d'une qualité extraordinaire. Seulement ça ne dure pas, parce que nous portons en nous un dynamisme de dispersion et d'éparpillement dans le multiple et le changement.

Il existe une autre expérience aussi que tout le monde a faite et que tout le monde refait pratiquement tous les jours, c'est celle du sommeil. Dans le sommeil sans rêves, toutes les formes disparaissent, et personne n'a jamais eu l'impression qu'entrer dans le sommeil était entrer dans l'horreur ; sinon ceux qui ont des insomnies seraient trop contents et personne n'aurait jamais eu l'idée de s'offrir de l'Immovane ou du Dormopan. « Avez-vous bien dormi ? – Ah ! merveilleusement ! j'ai vraiment très bien dormi ! » Cette expérience du sommeil sans rêves qui est l'expérience du vide, tout le monde la ressent comme bénéfique. Et il y a bien une certaine conscience de soi dans le sommeil, puisqu'on s'y engage avec joie, qu'on se met au lit avec l'idée : « Je vais enfin dormir ! » et qu'on se réveille en disant : « Comme j'ai bien dormi ! »

Alors ? Dans le sommeil, où sont tous ceux qui nous sont chers ? Pourquoi est-ce que nous passons un tiers de notre existence à renoncer à tout ? Quelle richesse reste-t-il à l'homme riche, quelle beauté à la jolie femme, quelle puissance au chef d'État, quand ils sont plongés dans le sommeil sans rêves ? Chacun retourne à une simplicité, un dénuement, un dépouillement qui n'a jamais fait peur à personne, au contraire. Disons même que, quand la vie prend parfois, pour la conscience encore identifiée aux différents *koshas* et aux chaînes d'actions et de réactions, une forme douloureuse, cruelle, voire atroce, le seul refuge est le sommeil, qui apparaît alors comme le bien suprême.

En vérité, c'est cette fascination des formes qui vous arrache à la possibilité d'accéder en vous à une Conscience supérieure. Mais ces exemples du ciel bleu et du sommeil nocturne doivent vous rassurer un peu et vous permettre d'entendre avec une oreille plus détendue ce que les doctrines traditionnelles nous enseignent à propos du Vide, tout en reconnaissant que ce Vide vous fait peur, que vous voulez bien, pendant quelques minutes, regarder le ciel bleu ou dormir pendant huit heures, à condition de vous réveiller et de retrouver tout ce qui vous intéresse et tout ce que vous aimez. Et pourtant, au moment où nous regardons le ciel et que plus rien d'autre pour nous n'existe, nous ne sentons aucun manque, aucune frustration, absolument pas, au contraire. Et, pendant quelques secondes, au moment où nous sommes revenus dans la multiplicité des formes, nous avons l'impression d'une chute ou d'un appauvrissement. Cela mérite certainement un moment de réflexion et d'attention.

Si l'on pousse plus loin l'investigation dans ce domaine, on peut arriver à de bien grandes découvertes. Il n'y a dans ces formes qui vous attirent aucune sécurité. Ces formes vous apportent aussi souvent la déception et la souffrance que la joie et la satisfaction. Ce qui est surprenant, c'est de constater que la physique moderne nous apprend que ces formes que notre conscience perçoit ne sont qu'une approche particulière ou qu'une modalité de la Réalité, mais qu'en vérité, ces formes n'ont pas l'existence que nous leur prêtons. La

physique moderne emploie aussi le mot de « vide », vide à l'intérieur duquel apparaissent et disparaissent des particules et une énergie qui, chaque fois qu'on croit en avoir percé le secret, révèle encore d'autres secrets.

Les doctrines traditionnelles affirment l'irréalité de ce monde. Parfois, dans les textes français, on voit le mot « évanescent » : « Ce monde est évanescent. » Que signifie l'irréalité de ce monde, l'irréalité de ces formes que nous percevons ? « Irréalité » veut dire que ces formes sont sans cesse changeantes, que, le temps d'en prendre conscience, elles sont déjà remplacées par autre chose. Ce point doit être bien vu, car c'est une grande vérité, confirmée par la science actuelle. On ne peut pas dire qu'il s'agit là d'une croyance d'hommes vivant dans la superstition et une mentalité prélogique. Si nous regardons simplement un être humain, nous pouvons dire que cet être humain que nous avons sous les yeux n'existe pas, puisque nous savons bien que, sans un instant de pause, cet être vieillit. Si nous nous regardons dans la glace, nous ne nous voyons pas vieillir, et pourtant, ce vieillissement est là, infime, imperceptible et inexorable. Si nous comparons deux photos prises à dix ans de distance, le vieillissement se fait sentir. Si l'on projette à la télévision un film vieux de trente ans, nous sommes stupéfaits de voir avec un visage d'adolescent l'acteur que nous avons vu récemment avec un visage d'homme mûr. Nous savons que l'être humain que nous avons en face de nous vieillit physiquement d'instant en instant et que celui ou celle que nous voyons n'est déjà plus celui ou celle que nous venons de regarder une seconde auparavant. Il n'y a, dans le monde relatif, que changement, flux, glissement continuel : absolument rien de stable. *Il n'y a même pas quelque chose qui, un instant après, s'est changé en quelque chose d'autre : il n'y a que le changement*. Pas même dans le plus court instant, nous ne pouvons trouver une réalité à ce que nous avons sous les yeux : déjà quelque chose d'autre. Il n'y a que le devenir. Ce que les Orientaux et toutes les métaphysiques avec eux appellent « la Réalité », c'est ce qui est immuable, ce qui EST. Ce qui « est », c'est ce qui ne change pas par rapport à toutes les formes changeantes. Les formes qui, dans notre expérience courante, ne nous paraissent pas vieillir, une pierre, un radiateur en fonte, changent aussi. Cela, c'est la physique moderne qui nous le confirme. À chaque instant, le radiateur, que j'ai sous les yeux est remplacé par un autre radiateur. C'est uniquement par un certain mode de perception, les engrammes qui se sont établis dans mon cerveau à travers les cellules cérébrales, les neurones, qu'une certaine représentation du monde parfaitement relative s'est faite pour moi, représentation du monde que la métaphysique et l'expérience transcendante des yogis d'il y a 4 000 ans remettaient complètement en question, expérience du monde que la physique moderne depuis cinquante ou soixante ans a remise également en question.

Pour la physique, l'univers est constitué de vide animé d'énergie. On assiste à la création à partir de rien, semble-t-il, de paires d'électrons, nés de

l'énergie fournie par les rayons g et à l'annihilation de paires d'électrons redonnant de l'énergie sous forme de rayons g. Le Bouddha a dit : « Tout ce qui est composé doit se décomposer, tout ce qui a été fait sera défait, tout ce qui est né doit mourir. » Cette vérité est vérité aussi pour la science moderne.

Dans le monde des formes, ce qu'on appelle en anglais *this phenomenal world* (une expression beaucoup utilisée par les hindous et les bouddhistes), il n'y a que changement. Nous nous attachons donc à des réalités qui ne sont pas des réalités, qui naissent, qui durent quelque temps et qui sont appelées à disparaître, dans une échelle de temps plus ou moins grande. Il y a ce qui dure le temps d'un clin d'œil, ce qu'on appelle éphémère ; il y a ce qui dure un peu plus longtemps. Nous avons pris, nous, une échelle de temps qui est l'année et la vie humaine ; par rapport à une vie humaine, on dira qu'une chose est brève si elle dure un an, encore plus brève si elle dure quelques minutes. Puis, nous dirons que ce qui dure un siècle commence à avoir une certaine durée ; 3 000 ans nous paraissent une autre durée, puis, au-delà, il y a encore d'autres durées, qui échappent complètement à notre compréhension : les millions et milliards d'années. Mais, de toute façon, tout a ce caractère éphémère, et c'est parce que nous accordons une valeur d'absolu à ce qui a un caractère éphémère que nous sommes condamnés à souffrir. Nous lions notre bonheur ou notre souffrance à des réalités sur lesquelles nous ne pouvons pas compter. Bien sûr, on veut que ce qu'on possède soit durable : on voudrait que les moments heureux durent toujours, mais rien, en fait, ne dure, et l'homme ordinaire s'entête à ne pas vouloir aller jusqu'au bout de cette vérité avec toutes les conséquences qu'elle implique.

D'autre part, à partir du moment où il y a forme, où nous sommes dans le monde de la multiplicité, le monde phénoménal, chaque élément est unique. *S'il y a deux, deux sont différents*. C'est la grande affirmation de la sagesse traditionnelle, et c'est une affirmation que tout physicien moderne peut reprendre à son compte. Deux sont différents premièrement dans le temps ; jamais deux instants ne sont identiques. L'instant, la totalité d'un instant, tout ce que comporte un instant, l'apparence physique, l'état intérieur de chacun de ceux qui sont réunis dans cette pièce à un moment donné, chaque instant est unique ; l'instant suivant est déjà différent ; quelque chose aura été changé dans cet ensemble et même, en vérité, tout aura été changé. Chaque instant infiniment petit – aussi petit que le point géométrique qui n'a aucune dimension – est différent de l'instant suivant. Deuxièmement dans l'espace, si nous ne tenons plus compte de l'élément temps : s'il y a deux, deux sont différents. Si je prends deux poils du même sourcil de la même personne, ces deux poils de sourcil étudiés au microscope sont différents. C'est une règle absolue et qui n'a jamais d'exception : s'il y a deux, deux sont différents. Nous savons bien que s'il y a deux empreintes digitales, elles sont différentes. Il y a quatre milliards d'habitants sur la planète, cela fait quatre milliards d'empreintes digitales différentes. Le jour où il y aura sept milliards

d'habitants sur la planète, comme on nous l'annonce pour bientôt, il y aura sept milliards d'empreintes digitales différentes. Et vous pouvez être sûrs que, dans le temps, depuis que l'humanité existe, il n'y a jamais eu deux empreintes digitales identiques qui se soient reproduites. Si l'on avait les annales des empreintes des êtres humains depuis plusieurs millénaires dans les préfectures de police de toutes les grandes capitales, on pourrait vérifier ce que je dis là. Nous savons bien aussi qu'il n'y a pas deux corps physiques d'êtres humains identiques. Il n'y a pas deux vrais sosies ; il y a des gens qui se ressemblent de façon spectaculaire, mais si on les observait soigneusement, on discernerait la différence. Entre deux vrais jumeaux que des étrangers confondent, la mère saura toujours faire la différence et leurs épouses aussi. Il n'y a pas deux corps physiques identiques dans l'espace, et vous pouvez être sûrs que dans le temps, il n'y a jamais eu deux corps physiques identiques non plus, ni deux corps subtils.

Je ne parle là que des corps humains, mais il n'y a pas deux grains de sable qui soient identiques ; pas deux feuilles du même arbre qui soient identiques. Prenons l'être humain, qui est ce qui nous intéresse le plus. Un être humain, n'importe lequel, a le droit de dire : « Un comme moi – moi, c'est-à-dire ce nom, cette identité, Paul Dupont ou Colette Martin –, un comme moi, il n'y en a jamais eu et il n'y en aura jamais plus. » Et aussi : « Un comme moi, il n'y en a qu'un. Il y a peut-être sept milliards d'êtres humains sur la planète, mais un comme moi, il n'y en a qu'un... » Et, si chaque corps physique est unique, soyez certains que chaque corps subtil est unique aussi. À partir du moment où il y a forme, chaque forme est unique. Par conséquent, un être humain qui est composé d'un corps physique, d'un corps subtil et d'un corps causal (tous trois sont des formes), est unique en son genre, seul au monde de son espèce. C'est une immense vérité fondamentale, dont personne ne paraît être réellement conscient. On imagine que les autres être humains sont comme nous, tout simplement parce qu'ils ont deux yeux, un nez, une bouche et des mains. Mais leurs deux yeux sont différents de nos deux yeux, leur nez est différent de notre nez, leur bouche différente de notre bouche, leurs mains différentes de nos mains. Ils n'ont rien de semblable à nous, et chaque être humain peut comprendre que psychologiquement, mentalement autant que physiquement, il est unique de son espèce, par conséquent seul de son espèce au monde. Une espèce est « un ensemble d'individus nés les uns des autres, donc capables de se reproduire entre eux et d'engendrer des descendants féconds ». En vérité, je ne m'accouple jamais avec un autre moi-même et je ne mets jamais au monde un autre moi-même. À un niveau d'ultra-structure chaque potentiel génétique est unique, ne s'est jamais reproduit et ne se reproduira jamais. Au lieu de parler de « mes semblables », je ferais mieux de parler de « mes dissemblables ».

Imaginez qu'il n'y ait au monde qu'un seul être humain ; un seul homme sur la planète, et tout le reste ne serait que des chats, des singes, des corbeaux,

des lézards, des girafes et des paons. Quelle solitude ! Mais c'est la vérité : chaque être humain est seul, seul et unique de son espèce ; tous les autres sont différents physiquement, mentalement, émotionnellement. S'il y a une forme autre que le Vide, le brahman, l'atman, cette forme est unique. Chaque homme est seul, sans un second semblable à lui. Or, nous pouvons remarquer au passage, parce que c'est lourd de conséquences sur le chemin, que cette définition : « seul, sans un second », c'est aussi celle du brahman, de l'Absolu (*kaivalya*).

Si je m'appelle Paul Martin, né le 15 juin 1930, à 0 h 17, de tel père et de telle mère, avec telle empreinte digitale identifiable par la préfecture de police, je peux me dire : « Je suis seul de mon espèce au monde : un comme moi, il n'y en a qu'un, et tous les autres sont différents. » Et c'est ce que nous ne pouvons pas comprendre et assumer pleinement, pensant toujours que l'autre va être comme nous, va voir les choses comme nous, va sentir, aimer, comprendre, vouloir, agir comme nous. Par moments, ça coïncide... Si rarement !... Un *alter ego*, un autre moi-même, cela n'existe pas. Quand je ne sais plus quel général ou empereur romain a dit en parlant de son fidèle lieutenant « C'est mon alter ego », il a voulu dire quelque chose d'impossible. La phrase a eu du succès parce que tout le monde sait qu'un *alter ego*, ça n'existe pas. Ni notre mère, ni notre père, ni notre femme, ou notre mari, ni nos enfants, ni notre meilleur ami, ni notre associé de toujours, n'est un autre moi-même.

Ce monde des formes obéit à deux lois : dans le temps, la loi du changement – chaque instant est différent de l'instant précédent – et dans l'espace, la loi de la différence – s'il y a deux, deux sont différents, irréductibles l'un à l'autre, uniques, sans comparaison possible.

À chaque instant, chaque phénomène, chaque fait, chaque détail, chaque événement de cet univers est infiniment petit dans le temps, puisqu'il est déjà remplacé par un autre, et infiniment petit dans l'espace, unique. Il n'y a pas deux cellules du corps qui soient identiques ; il n'y a pas deux atomes qui le soient. J'ai encore eu récemment l'occasion de le vérifier avec un Docteur ès-Sciences, chercheur au Centre d'Études Nucléaires de Grenoble. En microphysique, il n'est pas deux atomes qui soient identiques. À l'intérieur d'un même atome, il n'est pas deux électrons qui soient dans le même état quantique, ni deux nucléons à l'intérieur d'un noyau. En ce qui concerne le « flux », le changement dans le temps, à l'intérieur d'un morceau de métal ou d'un bloc de marbre, tout est en mouvement, les positions des noyaux des atomes les uns par rapport aux autres varient continuellement ainsi que les positions des électrons. Rien n'est fixe.

Si nous avons une *buddhi* assez éveillée, assez subtile, assez aiguë, pour suivre cette démonstration ou pour voir réellement qu'il en est ainsi, nous pouvons dépasser notre torpeur et notre hébétement habituels, qui nous

maintiennent dans un monde superficiel et arbitraire, et réaliser tout d'un coup que le monde des formes n'est pas du tout ce que nos cinq sens et notre sixième sens, le mental, nous ont habitués à penser et à concevoir, que tout notre attachement aux formes, toutes nos émotions, toutes nos actions, sont en fait fondés sur un malentendu, un mal-vu, une énorme illusion. Mais c'est la force du sommeil que, quand les hommes, entrouvrent un œil, ils se rendorment et retournent à leur routine mentale, émotionnelle et sensorielle. Si vous aviez des yeux pour voir – ces yeux-là, je ne parle même pas du troisième œil, l'œil de la sagesse – vous pourriez voir qu'il n'y a jamais autre chose, dans chaque élément de l'univers et dans chaque instant, qu'une expression de l'Unique Réalité, de l'Unique Énergie. Et vous pourriez vérifier par vous-mêmes, tout d'un coup, dans une vision réelle de ce qui est là et de ce qui vous entoure, le Suprême enseignement qui réconcilie tout ce que l'intellect ordinaire oppose : « le vide, c'est la forme, et la forme, c'est le vide. » Ou encore, « le samsara, c'est le nirvana et le nirvana, c'est le samsara ». La vérité ultime est là.

La forme n'existe que comme expression du vide, la forme n'existe pas sans le vide. La vision réelle est la vision simultanée du vide – ce vide du ciel bleu, ce vide du sommeil profond – et de la forme ; le vide étant ce qui EST, l'Être, la forme étant le devenir. Il n'y a pas de film sans un écran et le faisceau de lumière incolore du projecteur ; et, de la même façon, il n'y a pas de monde phénoménal sans l'écran vide de l'atman et sans l'énergie indéfiniment semblable à elle-même de la *shakti*, comparable à la lumière incolore du projecteur qui prend toutes les formes possibles et imaginables de tous les films qu'on peut projeter dans une salle de cinéma. Cela est vrai de tout ce qui existe dans l'univers. Tout ce que nous considérons comme autre que nous, tout ce que nous considérons comme nous-mêmes, est aussi irréel que le reste de l'univers. Notre réalité plus que durable – éternelle – c'est l'écran du film qui est là en nous, l'écran que nous sommes, l'atman, et c'est le faisceau de lumière incolore du projecteur, *atman-shakti*.

Voir la forme changeante sans voir le vide immuable, c'est être dans le mensonge et l'illusion ; c'est se condamner à donner une valeur d'absolu à ce qui est seulement relatif, à vouloir que les choses durent, soient stables, ne puissent ni nous tromper, ni nous trahir, ni nous échapper, ni nous décevoir ; c'est se condamner à la souffrance. Et puis, nous voudrions nous-mêmes ne pas changer, ne pas vieillir, être indestructibles. En tant que forme, c'est impossible. Et si nous comprenons que la forme, c'est la danse du vide, la magie du vide, le jeu (en sanscrit *lila*) du vide, alors les deux points de vue qui paraissent à la mentalité ordinaire irréconciliables se trouvent pleinement réconciliés dans l'expérience transcendante. Transcendant quoi ? L'aveuglement habituel. Les hindous, avec raison, appellent « état naturel », *sahaja avastha*, ce que nous appelons l'état surnaturel du sage ou du libéré ; et, à cet état naturel qui est la vision réelle de la réalité physique et

métaphysique se surimpose l'illusion qui nous fait prendre le relatif pour l'absolu.

Enfin, les formes n'existent pour nous que parce qu'elles deviennent des formes de notre conscience ; sinon, quelle importance auraient-elles pour nous ? Pour parler un peu cavalièrement, qu'est-ce que nous en aurions à faire ? Une forme dont je n'aurais jamais conscience n'existe pas pour moi, si je n'en prends pas conscience à travers la description qu'on m'en fait, s'il ne m'a jamais été donné de la voir. Si l'on me parle d'un cataclysme qui est survenu dans un pays lointain il prend une réalité pour moi, mais si l'on ne m'en parle pas parce que les journaux ou la radio ne l'ont pas annoncé, il n'existe pas pour moi. En vérité, pour chaque être humain, il n'y a pas d'autre réalité que les formes prises par sa conscience ; et quand je regarde le ciel bleu, quand je suis en contemplation du ciel bleu, ma conscience ne prend pas d'autre forme que celle de l'infini. Je suis parfaitement heureux dans cette absence de forme de conscience.

Votre conscience prend la forme de ce que vous entendez, de ce que vous voyez ; tout le temps, votre conscience prend une forme ou une autre. Vous regardez la porte, votre conscience prend la forme de la porte. Vous entendez un bruit qui captive votre attention, votre conscience prend la forme de ce bruit. Mais la Conscience en elle-même, immuable, existe, comme existent l'écran blanc et la lumière incolore du projecteur. Il est possible d'être conscient de la Conscience – ou plus exactement que la Conscience se révèle – tout en percevant ce festival de formes changeantes mais en les acceptant pleinement comme changeantes, éphémères ; en reconnaissant pleinement que, d'instant en instant, ce monde est un autre, que tout ce qui naît meurt, que nous ne pouvons vraiment compter sur rien ni sur personne, que nous sommes seul au monde, seul et unique de notre espèce ; que s'il y a deux, deux sont différents, et que tout est relatif, sauf l'Absolu.

Dans les états de conscience transcendants comme le *samadhi*, où tout disparaît, même si nous les ressentons comme suprême béatitude, le problème de la forme n'est pas résolu. On dit qu'on est entré en *samadhi*, puis qu'on en est sorti. Qu'est-ce qu'une réalisation dont on entre et dont on sort, qui est encore soumise à la mesure, dont on peut dire qu'un yogi l'a faite pendant dix minutes ou quarante-huit heures ? Voilà une réalisation qui n'échappe pas à la mesure, donc à la limitation, et qui n'a rien qui puisse vous satisfaire réellement, puisque vous ne serez réellement satisfaits que quand votre conscience aura réalisé l'éternel. La réalité, c'est le vide, et la forme est uniquement une expression, tout le temps changeante et indéfiniment multiple, donc tout le temps différente, de cet absolu.

Quand la réalité apparente est vue sur fond de vide, quand le relatif est vu sur fond d'absolu, quand le multiple est vu sur fond d'unique, quand le changeant est vu sur fond d'immuable, tout est résolu. Et c'est possible. Et

c'est même moins inaccessible et irréalisable qu'on pourrait le penser. Non pas que ce soit facile et que cette réalisation s'obtienne en quelques heures ; mais elle n'est pas réservée exclusivement à une dizaine de génies par siècle, en tout et pour tout, sur la planète.

Peut-être avez-vous vu que, quand des gouttes de pluie se sont formées sur une vitre, ne serait-ce que sur le pare-brise de notre voiture, nous pouvons fixer notre attention – faire la mise au point – sur les gouttes, c'est-à-dire à 30 ou 50 centimètres de nos yeux ; nous voyons bien les gouttes, mais nous ne voyons plus le paysage qui est derrière. Ou si, tout d'un coup, parce que nous voulons conduire, nous regardons le paysage qui est derrière, nous le voyons à travers les gouttes, et nous ne voyons plus les gouttes parce que la mise au point a changé. C'est un effet qui a été bien souvent utilisé en mise au point photographique ou dans les films. Eh ! bien, d'une certaine façon, on pourrait dire que l'attention se fixe tantôt sur le vide, et alors, la forme disparaît, tantôt sur la forme, et c'est le vide qui disparaît. Mais si la possibilité de fixer son attention tantôt sur la forme, tantôt sur le vide est tout le temps là, à notre disposition, si nous sommes tout le temps à même de prendre conscience de l'écran blanc derrière le film et de la lumière incolore du projecteur à l'intérieur du film, alors, on peut parler de la réalisation qui dépasse tous les conflits et toutes les contradictions. On peut parler de la joie qui demeure et de la paix qui dépasse tout entendement, promises par le Christ dans les Évangiles.

Ne vous y trompez pas. J'ai rendu relativement simple et accessible à une compréhension qui ne soit pas uniquement intellectuelle la grande vérité métaphysique. Mais cela ne veut pas dire qu'il s'agisse d'une petite affaire mise à votre disposition en une causerie. La vérité qui doit animer le *sadhaka*, le chercheur spirituel, c'est de comprendre à la fois : « Ce que je cherche à atteindre est très difficile, c'est une grande entreprise, et il faudra payer le prix complet pour réussir ; mais ce n'est pas impossible. » Or, bien des chercheurs spirituels ont une approche contraire, qui considèrent au plus profond d'eux-mêmes que c'est impossible et qu'ils n'arriveront jamais à ces grandes réalisations décrites dans les Écritures. Cela paraît presque un blasphème de dire qu'on a la moindre intention d'y arriver ; comme si c'était d'un orgueil paranoïaque ! Mais alors, pourquoi s'engager sur un chemin si l'on a l'intention bien ferme de ne jamais aboutir, s'il est vraiment entendu que... En fait, ce qui n'est pas sérieux, c'est de croire qu'on va y arriver à bon compte et sans avoir à payer tout le prix jusqu'au dernier centime !

Le fait qu'une telle réalisation soit possible a justifié que bien des hommes et des femmes, dans d'autres siècles et d'autres civilisations que les nôtres, y consacrent toute leur existence, comme d'autres consacrent leur existence à des poursuites uniquement relatives. Regardons les épreuves que certains hommes se sont imposées pour des buts profanes et qu'ils ont été capables d'assumer. Nous, gens de la fin du XXe siècle, pouvons-nous vraiment

imaginer ce qu'a été la vie de millions de jeunes Français et de jeunes Allemands pendant les quatre ans de tranchées de la guerre de 14-18, dormant dehors dans la boue, en boutonnant les boutons d'une capote aux boutonnières de la capote du voisin pour se tenir plus chaud à plusieurs ?... Nous savons les efforts acharnés que certains fournissent parce qu'ils se sont fixé pour but de « réussir », et qu'ils veulent être, à cinquante ans, commandeurs de la Légion d'Honneur, invités chez le Premier ministre et P.D.G. d'une grande société ; le travail, tard le soir, des étudiants préparant les Grandes Écoles ; ce que des champions sportifs s'imposent pour gagner un dixième de seconde et décrocher une médaille dans les compétitions. Nous voyons bien, avec nos yeux ordinaires et dans le monde relatif ; ce que les hommes et les femmes sont capables d'accomplir, si seulement ils le veulent. Il n'y a rien de tellement extraordinaire à ce qu'un homme qui se fixerait pour but de voir la Réalité, de dépasser les illusions du mental, réussisse dans son entreprise. Bien sûr, ce dont j'ai parlé ce soir, si on ne l'entend pas d'une oreille distraite, est assez extraordinaire. Mais cela n'est pas irréalisable.

Comment percevoir ou réaliser qu'en nous et en dehors de nous il est une Unique Réalité, qui n'est ni intérieure ni extérieure, dont toutes les formes sont une expression, que nous sommes une forme, *ou plutôt une succession de formes changeantes* – physique, mentale, subtile – de cette Unique Réalité, et que Celle-ci est là, tout le temps, absolument immuable, indivisible comme le Vide, comme l'espace infini, non affectée comme l'écran qui n'est jamais affecté par le film ? Il n'y a jamais la moindre marque du film sur un écran. Même si l'on a tiré à la mitrailleuse pendant tout le film, il n'y a pas une éraflure de balle sur l'écran quand la salle se rallume. De même l'atman en nous n'a jamais été affecté par la moindre ou la pire de nos erreurs, de nos souffrances, de nos folies.

Cette réalité échappe au temps, puisqu'elle est immuable et qu'elle ne change pas, qu'elle n'a ni commencement ni fin. Elle n'est pas en dehors de nous. En cette Réalité, il n'y a plus aucune distinction entre le dedans et le dehors. Il y a des formes et nous sommes une forme ; et ce qui n'est pas nous est aussi une forme. Dans l'Évangile de Thomas, découvert récemment, mais dont aucun expert ne conteste la véracité, la phrase célèbre : « Le Royaume des Cieux est au-dedans de vous », est complétée par « et Il est aussi au-dehors ». Le Royaume des Cieux, c'est l'atman, et l'atman n'est ni dedans, ni dehors. Ou bien, nous sommes conscients de cette Réalité, et alors nous avons trouvé notre sécurité ; ou bien, nous ne sommes pas conscients de cette Réalité, et alors nous cherchons notre sécurité là où nous ne pouvons pas la trouver : dans un monde qui change sans cesse, sur lequel nous ne pouvons pas compter, parce que ce changement nous apparaît parfois comme favorable, parfois comme défavorable, et en fin de compte comme toujours défavorable, puisque tout se termine toujours par la mort – la nôtre et celle des gens que nous aimons le plus. Nous cherchons notre sécurité dans un monde

où nous sommes seul et unique de notre espèce et où tout est un autre que nous ; un monde dans lequel nous sommes seul au monde et où tout nous est étranger. Comment ne nous sentirions-nous pas fondamentalement dans l'insécurité ? Dans cette « ignorance », il y a la peur et tous les mécanismes de compensation à la peur qui nous entraînent dans le mensonge.

Si, au contraire cette Réalité qui est là, ici et maintenant, se trouve « réalisée », c'est la sécurité. La réalité de tous ceux, de toutes celles, de tout ce sur quoi nous posons notre regard, c'est cette Réalité indestructible. Si nous ne sommes plus exclusivement fascinés par les formes et si nous avons accès à ce qui est au-delà de la forme, nous pouvons admettre le caractère tellement relatif de la forme. C'est ce qu'enseigne un des textes les plus célèbres et les plus beaux de l'hindouisme. Dans la *Brihadaranyaka-Upanishad*, le brahmane Yajnavalkya se retire dans la forêt et partage ses biens entre ses deux épouses. L'une d'elles, Maïtreyi, candidate à la sagesse, lui demande le secret de l'immortalité. Il lui enseigne : « Ce n'est pas pour l'amour de l'époux que l'époux est cher à l'épouse, c'est pour l'amour de l'atman ; ce n'est pas pour l'amour du fils que le fils est cher au père, c'est pour l'amour de l'atman », etc. Chaque fois que nous posons notre regard sur quelqu'un que nous aimons, nous avons en face de nous quelqu'un qui est différent de nous – par conséquent, que nous ne pouvons aimer sans risque de souffrance que d'une façon totalement désintéressée – et quelqu'un qui est condamné à vieillir et à mourir. Mais en même temps, chaque fois que nous posons notre regard sur qui que ce soit, nous posons notre regard sur l'atman lui-même, sur la Nature-de-Bouddha elle-même. Si nous pouvons comprendre que la vraie Réalité de celui ou celle sur qui nous posons notre regard, c'est l'atman, alors, il n'y a plus aucune tristesse, aucune crainte. Et, si nous pouvons comprendre que tous ceux que nous n'aimons pas, que nous craignons ou haïssons, sont aussi l'atman, que ceux que nous aimons et que ceux que nous n'aimons pas sont également irréels, que ceux qui nous attirent tellement et ceux qui nous terrifient tellement sont également irréels, mais que tous sont « Nature-de-Bouddha », sont l'atman, alors, ici et maintenant et pas après la mort, le Royaume des Cieux se révèle.

C'est ce que disent tous les enseignements... Mais le mental a toujours essayé de ramener ceux-ci au niveau ordinaire, d'en faire quelque chose qui ne concerne plus que le monde multiple, le monde changeant, évanescent, relatif et conflictuel. Ce sont peut-être les Évangiles qui, à cet égard, ont été les plus rabaissés et les plus trahis, en ramenant la métaphysique au niveau uniquement sensible, « charnel ».

Le vedanta dit « *Sarvam khalvidam brahman* », « tout cet univers est brahman ». Oui, tout sans exception. Je ne peux pas dire : « Tout cet univers est brahman, sauf Monsieur Untel avec qui j'ai de gros problèmes ! » Comment, alors, peut-on parler d'amis et d'ennemis, d'attraction et de répulsion, d'amour et de haine ?

Comment faire pour percevoir tout d'un coup, réaliser, ce qui, en fait, saute aux yeux mais que nous ne voyons pas d'ordinaire ? Que l'écran immuable sur lequel on projette le film est ici, là-bas, ailleurs, partout ; que c'est le même écran en nous et en dehors de nous, et que, par rapport à cet écran, la distinction moi non-moi s'est volatilisée ? Oui, cela saute aux yeux, et c'est pourquoi l'expression hindoue qui appelle cette réalisation « l'état naturel » est juste ; ce qui n'est pas « naturel », c'est d'être aveugle devant cette réalité. Il s'agit vraiment d'un éveil. On se dit alors : « Ce n'est pas possible, j'ai rêvé pendant tant d'années, et finalement le pourcentage de cauchemars était au moins aussi grand, si ce n'est plus, que le pourcentage de rêves agréables. » Il faut bien dire d'ailleurs que ceux qui cherchent vraiment à s'éveiller sont ceux chez qui le cauchemar l'emporte sur le rêve agréable. Après tout, c'est une bénédiction parce que l'éveil est encore supérieur aux plus beaux rêves.

« Tout caillou est un diamant pour celui qui sait voir », dit l'Inde. Et c'est vrai. On peut se dire : « J'ai connu de très beaux rêves, après des périodes où le cauchemar dominait, des moments où la vie semblait vraiment m'apporter soudain tout ce que j'avais tant désiré et que je vois les autres, autour de moi, désirer. » Mais après l'éveil on se dit : « Je me suis laissé éblouir par le fer-blanc en le prenant pour de l'or. »

J'ai connu de très près des gens célèbres, glorieux, admirés, considérés comme fascinants, et je peux vous dire que, vu avec les yeux de la réalité, *tout* être humain est cent mille fois plus merveilleux que le sont ces hommes ou ces femmes vus encore avec les yeux ordinaires. C'est vrai que, dans cette vision réelle, on ne peut plus voir aucune forme – en particulier les êtres humains qui sont les formes avec lesquelles nous avons le plus de relations – sans voir en même temps venir à nous la Nature-de-Bouddha.

Si vous me demandiez : « Mais, depuis que vous vous êtes retiré ici, vous avez payé le voyage de l'Inde à trois personnes pour aller voir Mâ Anandamayi. Vous qui avez tant admiré, vénéré cette femme, qui l'avez filmée, qui avez écrit sur elle, qui avez tant reçu d'elle, cela ne vous manque pas de ne plus la voir ? » je vous répondrais que je n'ai plus besoin de voir Mâ : « Je vous vois, je vois Marie-Noëlle et je vois Michel ; c'est aussi beau. Et puis, comme ça, j'économise l'argent de mon billet à moi. »

QUATRE

L'acceptation

N'oubliez pas que nous parlons d'un chemin. Toute question est relative et la réponse change au fur et à mesure de la progression. Si vous me posez une question, est-ce que la réponse que vous demandez est celle qui intéresse un débutant ? Ou quelqu'un qui a déjà une certaine expérience et une maturation intérieure ? Ou est-ce la réponse idéale concernant le point d'arrivée, c'est-à-dire le sage ? Ce sont des niveaux qu'il ne faut pas confondre. Est-ce que la réponse que vous demandez concerne le chemin et vous, tel que vous êtes aujourd'hui, ou le point d'arrivée et vous tel que, si vous le voulez plus que tout et si vous payez le prix, vous serez un jour ?

Entre ce que vous êtes maintenant et ce que vous serez un jour, il y a une immense différence. Il n'y a pas seulement une différence de degré, il y a une différence de nature. Ce ne sont plus les mêmes lois qui opèrent. Vous pouvez commencer à entrevoir peu à peu quel peut être cet état de liberté ou d'éveil. Même avant d'en avoir l'expérience réelle, vous pouvez vous en faire une idée, partiellement juste mais suffisante pour vous servir de but. Vous pouvez surtout prendre conscience de ce qui vous sépare de cet état, prendre conscience, puisqu'il s'agit de libération, à quel point vous n'êtes pas libre. Le premier mot qui aura un sens pour vous, ce ne sera pas le mot libération, ce sera le mot servitude ou emprisonnement. Ce ne sera pas le mot éveil, ce sera le mot sommeil. Je commence vraiment à comprendre, mais pas avec ma tête qui se contente d'accepter le mot sommeil parce que c'est un terme utilisé dans le bouddhisme. Je commence à ressentir de tout mon être que c'est un mot magnifiquement choisi pour décrire mon état actuel. Et ainsi de suite : connaissance et ignorance, vision et aveuglement. C'est une certitude vécue et reconnue de tout mon être : pour l'instant, je suis dans l'ignorance, pour l'instant je suis dans l'aveuglement. Généralement, quelqu'un qui va dans un hôpital ou chez un médecin est tout à fait conscient qu'il est malade. Il a des varices qui le gênent horriblement ; il est réveillé toutes les nuits par des quintes de toux et il va chez le médecin, conscient réellement qu'il est malade. Or la plupart des personnes qui s'engagent, ou qui prétendent s'engager ou qui voudraient s'engager, sur un chemin dit « spirituel » ne sont pas convaincues de tout leur être qu'elles sont réellement en prison, endormies, aveugles et ignorantes. Elles pensent seulement qu'elles sont assez bien comme ça mais que cela pourrait aller encore mieux, que leur vie se déroule mal parce qu'elles n'ont pas eu de chance, ou qu'elles ont été déformées autrefois par une éducation déficiente, ou qu'on ne reconnaît pas leurs capacités.

Quelle que soit la question qui est posée, ce que je viens de dire, ce sont les préalables à la question elle-même : que la question soit bien posée ou non, est-ce qu'elle est posée seulement avec votre tête ou avec votre être entier ? Et deuxièmement : Est-ce que la réponse que nous allons donner est immédiatement valable pour vous en sortant de cette salle, ou est-ce que c'est le but vers lequel vous marchez, le but qui vous est proposé ?

Je vais parler de « l'acceptation de ce qui est » – thème commun au taoïsme, au bouddhisme, au christianisme – et je vais en parler au niveau le plus immédiat, parler pour celui à qui l'acceptation est le plus difficile, en faisant simplement certaines ouvertures sur ce que cela pourra être un jour quand la situation se sera complètement retournée.

Cette idée d'acceptation, on la retrouve dans tous les enseignements et elle est généralement mal comprise. Elle correspond à ce que l'on appelait autrefois soumission à la volonté de Dieu. Mais ce langage théologique, nous ne l'acceptons plus volontiers aujourd'hui et il se trouve que Swâmiji avait un langage aussi peu religieux que possible. Comme celui d'un maître zen ou d'un maître du vedanta, son langage était presque athée. Mais l'enseignement est le même. Le mot islam lui-même est un mot arabe qui signifie soumission et c'est le mot que Mohammed avait choisi pour désigner la religion qu'il révélait. En Inde vous entendriez bien souvent, en anglais, « *complete surrender to God's will* », reddition complète à la volonté de Dieu. Mais qu'est-ce que cette volonté de Dieu ? Chacun va l'interpréter à sa façon. La volonté de Dieu, c'est ce qui se produit à chaque instant, c'est tout. Tout le reste est mental et mensonge. Voilà la première vérité qu'il faut entendre, recevoir en pleine figure comme un « *challenge* », un défi à accepter ou à ne pas accepter. La « volonté de Dieu » c'est ce qui se passe à chaque instant. Si tout d'un coup le magnétophone qui m'enregistre tombe en panne, c'est la volonté de Dieu. Après, vous pouvez agir pour réparer le magnétophone et le remettre en marche. Et c'est sur ce plan de l'action que la différence est radicale – je dis bien radicale, c'est-à-dire jusqu'à la racine – entre le comportement qui peut vous être proposé tout de suite et le comportement qui sera un jour le vôtre, quand vous serez situés au-delà de la dualité, libres de l'illusion que c'est vous qui êtes, péniblement et laborieusement, l'auteur de vos actions.

Vous savez que la parole du Christ qu'on traduit généralement par « que ton oui soit oui et que ton non soit non » est en fait, dans le texte latin, légèrement différente. La parole du Christ, en vérité, est la suivante : « Dis c'est, c'est, ce n'est, ce n'est pas – *Est, est, non, non* (sous-entendu *non est*) – car tout le reste vient du Malin. » Et la volonté de Dieu, c'est ce qui est d'instant en instant. En anglais, dans la bouche d'un maître hindou : « *it is* », et tout le reste vient du Malin, du mental, et c'est par le mental que le Malin intervient et que personne n'est d'accord, que chacun se met à « chérir des opinions », suivant l'expression connue du zen, à vivre dans son monde au

lieu de vivre dans le monde. Plus personne ne se comprend, plus personne ne parle la même langue. C'est le mythe de la Tour de Babel. Ce qui est d'instant en instant : voilà la volonté de Dieu. C'est tout. Et, à partir de là, nous nous pouvons agir. Mais ce principe ne supporte pas d'exception. Sinon c'est le mental qui recommence à intervenir et, si le mental peut glisser entre la vérité et nous « l'épaisseur d'un cheveu », nous ne sommes plus un avec cette réalité de chaque instant. Je parle là non pas de la Réalité absolue mais de la réalité relative du monde phénoménal, du monde que nos cinq sens et notre mental nous font découvrir. L'enseignement de Swâmiji à cet égard tenait en deux formules très brèves : « *Not what should be but what is* » et « *no denial* ». « Pas ce qui devrait être, mais ce qui est. » Et je prends l'exemple, qui n'a rien de tragique, d'un magnétophone qui tomberait en panne aujourd'hui, mais cette vérité est la même s'il s'agit d'événements que notre conscience ordinaire considère comme intolérables, bouleversants, dramatiques, inacceptables. Pas ce qui devrait être mais ce qui est.

No denial. Ce mot *denial*, je n'ai pas trouvé un seul terme qui le traduise parfaitement en français. Prenez un dictionnaire anglais, vous verrez refus, négation, dénégation, désaveu, reniement. Le *denial*, c'est tenter d'affirmer que ce qui est n'est pas. Quelqu'un, interrogé par la police, affirme qu'il ne se trouvait pas le mardi soir à vingt heures sur les lieux du crime, que ce n'est pas lui qui avait acheté la veille le revolver chez l'armurier qui l'a vendu. S'il ment, il est dans le *denial*. Il se défend en mentant. Mais ce *denial* peut aussi se produire de façon semi-consciente ou de façon complètement inconsciente. À ce moment-là, ce *denial* devient ce qu'on appelle en psychologie moderne censure, refoulement (repousser ce qui nous déplaît dans l'inconscient), ce que Swâmiji appelait simplement *repression*, répression. *No denial*. Ne jamais nier, dénier, renier, refuser, désavouer ce qui est. Ce *denial* est la forme la plus terrible du mensonge. Je ne suis plus dans la vérité. Je peux être tout à fait sincère à la surface et être dans le *denial* en profondeur. Je refuse de voir certaines vérités extérieures à moi, ou je refuse de voir certaines vérités intérieures à moi, certains amours, certaines haines, certains désirs, certaines peurs, tout ce qui me gêne. J'essaie de faire comme l'autruche – comme on nous dit que font les autruches, je ne suis pas spécialiste de cet animal ! – l'autruche qui, paraît-il, enfouit sa tête dans le sable pour ne pas voir le danger qui la menace. Eh bien, nous, ce n'est pas notre tête que nous enfouissons dans le sable, c'est ce qui nous menace que nous essayons d'enfouir dans le sable du *denial* pour ne plus le voir. À partir de la naissance, pratiquement, une existence humaine est fondée sur le *denial*.

Supposez qu'il y ait quelque chose qui sente très mauvais dans ma chambre – la chatte a vomi ou a fait ses excréments, ou bien il y a un rat mort qui commence à se décomposer – et ce que je trouve de mieux à faire c'est de le cacher sous le lit pour ne plus le voir. Le problème est résolu, si bien résolu que la chambre va continuer à empester. Et ce *denial*, le mental n'est bon qu'à

ça. Vous pouvez accepter cette équation : le mental c'est le *denial*, toujours autre chose que ce qui est : ça devrait être, ça ne devrait pas être. L'acceptation, c'est la reconnaissance de ce qui est. « *See and recognize* » : « Voyez et reconnaissez » que ce qui est, est. Si vous en étiez tout de suite capable, vous vivriez sans émotions. Vous pouvez poser une autre équation : « Satan, c'est l'émotion », l'émotion qui m'emporte, qui m'émeut, qui m'arrache à moi-même et qui m'impose une certaine orientation de mes pensées, par conséquent une certaine action qui ne mérite en fait que le nom de réaction.

Maintenant je vais répondre à un argument que le mental soulève tout de suite : « Mais alors, si j'accepte, le monde s'arrête. Si j'accepte que les malades soient malades, je ne les soigne plus ; si j'accepte d'être chômeur je ne gagne plus un centime et je laisse mes enfants mourir de faim. » C'est un non-sens qui est une des armes les plus grossières mais les plus solides du mental. Notamment, en tant que mental collectif de la société occidentale moderne, c'est le mensonge avec lequel les Occidentaux ont interprété toutes les civilisations des pays du tiers monde et les civilisations traditionnelles : « Ils ne foutent rien, ce sont tous des paresseux, ils vivent dans la crasse, la maladie, assis par terre à contempler un brin d'herbe ou à regarder passer les nuages dans le ciel, c'est la résignation, le fatalisme. » Dieu sait si les Européens se sont dressés contre le monde musulman à propos du fameux : « C'était écrit et je me soumets à la volonté de Dieu. » J'ai vu de mes yeux, lors d'un dîner amical, à Kaboul, en Afghanistan, une infirmière du Service de Coopération technique qui a éclaté et qui a crié : « Je ne peux plus, je ne peux plus, je ne peux plus le supporter. » Elle ne pouvait plus supporter d'être dans un hôpital où, chaque fois que quelqu'un mourait, la famille disait seulement : « C'est la volonté de Dieu. » « Quand les mères voient mourir leur enfant », répétait en tremblant cette Française, « tout ce qu'elles font c'est de dire : Dieu l'a donné, Dieu l'a repris ». Une certaine acceptation musulmane de la volonté de Dieu, qui en fait épargnait aux mères les émotions et les rendaient beaucoup plus disponibles pour s'occuper des enfants restés vivants, était insupportable à cette infirmière.

Je vais donc répondre au niveau le plus simple, c'est-à-dire pour celui qui est au début du chemin, parce qu'à cet égard, la situation sera absolument retournée au point d'arrivée. Le même Swâmiji qui disait : « *accept, accept* », utilisait aussi deux expressions en anglais : « *It can't be tolerated* » ou « *It will not be tolerated any more* ». « Ça ne peut pas être toléré », ou : « Ça ne sera plus toléré à l'avenir. » Alors quelle nuance faisons-nous entre accepter et tolérer ? Swâmiji utilisait deux mots différents, pour être tout à fait clair. Soyons bien précis : accepter c'est reconnaître que ce qui est, est. Tolérer implique l'action et concerne non pas l'instant immédiat, mais le futur. Par exemple – et je vais prendre un exemple vraiment simple pour que le mental ne réussisse pas à créer encore une confusion : J'entre dans ma salle de bains,

je m'aperçois que ma salle de bains est inondée parce que les robinets sont ouverts et la baignoire a débordé. Je sens déjà que le plafond de la dame du dessous doit être pourri et ensuite il me vient à l'esprit que je n'ai pas contracté d'assurance pour le dégât des eaux. Tout ça, ce sont des faits qui doivent être totalement, à cent pour cent, acceptés. Pas ce qui devrait être, mais ce qui est. Par contre – et je continue avec mon exemple si simple – *it will not be tolerated any more* ou *it can not be tolerated*, cela ne peut pas être toléré et, immédiatement, je ferme les robinets. L'acceptation ne consiste pas à laisser les robinets ouverts jusqu'à ce que toute l'eau qui dessert la ville de Paris ou de Lyon ait coulé dans ma propre salle de bains. Avec un exemple aussi simple vous êtes d'accord. Mais dès qu'on se trouve inséré dans l'existence, le mental crée de nouveau une confusion et on recommence à dire : « Je ne peux pas accepter, je ne peux pas accepter. »

Nous utiliserons ici, puisque ce sont les mêmes mots en français, le même vocabulaire : accepter et tolérer. Je vais vous donner un autre exemple. Il concerne un sage que j'ai bien connu – si on peut oser dire qu'on a bien connu un sage – dont les livres ont été traduits par Jean Herbert. Il s'agit du Swâmi Ramdas, mort en 1963. Tant qu'il était sannyasin, c'est-à-dire qu'il errait, vagabondait, fou aux yeux des hommes et sage aux yeux de Dieu, sur les routes de l'Inde, Ramdas ne faisait qu'un de ces deux expressions, accepter et tolérer. Je m'explique : tout ce qui arrivait à Ramdas, il le laissait arriver. Quand on l'a rossé à coups de bâton, il n'a pas fait un mouvement pour éviter les coups de bâton. Quand il est tombé malade, il n'a pas fait un geste pour se guérir. Nous sommes là dans une situation tout à fait particulière et qui ne concerne aucun de vous aujourd'hui. Aucun de vous n'est sannyasin, aucun de vous n'est considéré comme totalement mort au monde, mort à la société, anonyme. Mais cet exemple peut vous aider à comprendre quelque chose de très important. Tant que Ramdas était ce qu'on appelle en Inde sannyasin, il vivait, selon une expression hindoue, comme la feuille morte emportée par le vent sans aucune résistance. Il était dans une grotte ; un de ces saddhous charlatans, comme il y en a beaucoup en Inde, lui a volé le peu de choses qu'il possédait. Il s'est retrouvé, autant que je me souvienne, entièrement nu. Il n'a pas fait un geste pour empêcher le saddhou de lui voler ses affaires. C'est une attitude limite dans laquelle accepter et tolérer sont confondus mais qui n'est jamais justifiée que pour le sannyasin, celui qui est hors de la Loi juste, hors du *dharma*.

Par contre, j'ai vécu auprès de Ramdas arrivé au bout de son chemin, responsable d'un ashram. Je vous assure qu'il y avait bien des choses dont Ramdas manifestait *it cannot be tolerated*. Ramdas a chassé des gens de l'ashram. Ce petit homme si doux et si souriant a manifesté des colères apparentes (inutile de vous dire qu'il était bien totalement sans émotion à l'intérieur). Un jour où un brahmane qui était en séjour dans son ashram (où on ne respectait pas les règles des castes) et qui célébrait une puja (culte) avait

brutalement repoussé un « intouchable » qui s'était approché de lui, Ramdas a pris tout le matériel de ce brahmane, son eau sacrée, ses fleurs, sa cloche et a tout jeté par terre. C'était le comble de la profanation. Vous voyez d'abord que ce chétif vieillard souriant, toujours souriant, avait en lui, sous un corps frêle, une force de lion et ensuite qu'il intervenait de nouveau ; il n'était plus sannyasin, il était gourou, animant un ashram. Il était de nouveau dans le dharma. Apparemment, Ramdas intervenait, agissait, selon le principe *it can not be tolerated* ou *it will not be tolerated any more*. Vous pouvez être sûr qu'intérieurement il agissait sur la base de l'acceptation totale que ce qui est soit, sans émotion, sans penser que les choses auraient dû ou même auraient pu (ce qui est la façon la plus pernicieuse de penser) être autrement. Vous ne pouvez pas vous représenter l'état intérieur du sage qui agit, jette les objets rituels du brahmane, chasse un autre homme qui crée trop de perturbations en faisant la cour à toutes les femmes, etc. Swâmiji, sous mes yeux, est intervenu aussi sévèrement de temps en temps... même à mon égard.

N'essayez pas, pour l'instant, de comprendre l'action du sage. Peut-être avez-vous lu dans des livres concernant les doctrines orientales l'expression le « Non-Agir » du taoïsme ou du zen (qui a beaucoup emprunté au taoïsme) ou bien avez-vous lu dans un livre sur l'hindouisme : *Free from I-am-the-doer illusion*, « libre de l'illusion : je suis l'auteur des actions ». Peut-être avez-vous lu ces phrases ? Pour comprendre vraiment ce qu'elles signifient, il faut longtemps. Voyez et acceptez d'abord le comportement extérieur sans chercher à penser que vous pouvez interpréter les actions de Ramdas en les ramenant à la mesure de vos propres actions et de votre propre façon de voir les choses. L'action apparente de l'homme qui n'a plus d'ego, plus de mental et qui ne vit plus dans la dualité est tout à fait différente de l'action de l'homme qui a encore un ego, un mental et qui vit encore dans la dualité, même si c'est un homme plus vigilant et plus conscient que la marionnette emportée par les émotions et qui s'identifie à elles, jour après jour, du matin au soir.

Pour l'instant, soyons bien clairs : l'acceptation n'empêche pas d'agir. Pour l'instant, au niveau relatif où vous êtes et quelle que soit la réalité que vous ressentez, que vous comprenez, que vous percevez, l'acceptation n'empêche pas d'agir. Je viens de prendre l'exemple si simple de la baignoire qui déborde, vous pouvez l'appliquer à toutes les circonstances de l'existence, sur la base du oui à ce qui est. Ne laissez plus jamais votre mental créer la confusion en disant : « Mais si j'accepte je suis perdu. Alors je vais accepter que mon enfant soit malade ? » Dans certains mouvements religieux oui ; on a essayé, dans certains mouvements religieux, d'appliquer à la vie en société les règles concernant les sannyasins, c'est-à-dire : « Mon enfant est malade, je ne le soigne pas, c'est à Dieu de le guérir, c'est à Dieu de le faire mourir, ce n'est plus mon problème. » Mais il y a là un piège parce que je peux aussi dire : « Je ne mange plus. C'est à Dieu de me mettre la nourriture dans la bouche. »

Oui, ne souriez pas, si nous nous engagions dans cette direction : « Je ne mange plus, c'est à Dieu de mettre la nourriture dans ma bouche. » C'est ce que fait Mâ Anandamayi. Cela fait soixante ans qu'elle ne mange plus et qu'on lui met la nourriture dans la bouche. Dieu la lui met à travers les mains de certaines femmes brahmanes qui l'entourent. C'est la volonté de Dieu que mon enfant soit malade mais c'est aussi la volonté de Dieu qu'il y ait un excellent médecin dans le quartier.

Ramdas, autrefois, ne mangeait que si on lui donnait à manger. Un sannyasin véritable ne mendie pas sa nourriture. Ce sont les gens dans les villages qui sont attentifs à regarder s'il n'y a pas à l'horizon un sannyasin errant à qui on va offrir la nourriture. Mais s'il n'y a personne pour lui offrir, il meurt de faim. Dans le cas du sannyasin, l'acceptation doit être totale, il se laisse mourir de faim, cela lui est égal. Il atteindra le nirvana en mourant ou il aura une incarnation plus favorable dans sa prochaine existence. Et beaucoup d'hindous ont pris très au sérieux l'attitude dont je parle. Ce n'est pas uniquement pour faire de jolies phrases dans les livres.

Mais si on essaye d'appliquer la règle du sannyasin à la société, ce n'est pas juste. Tant qu'on est dans la société on est soumis au *dharma*, un dharma de brahmane, un dharma de kshatriya, de vaïshya, c'est-à-dire de bourgeois ou de commerçant, un dharma de shudra, c'est-à-dire un dharma de travailleur. Le rôle d'un père de famille, soumis au dharma, c'est de soigner son enfant s'il est malade, mais en acceptant, d'instant en instant, ce qui est : qu'il soit malade. En acceptant que, malgré les médicaments, il ne guérisse pas. Et, s'il le faut, en acceptant que, malgré les médicaments, il soit décédé, en acceptant que le corps physique ait cessé d'être animé par pranamaya kosha, la vitalité.

Cette acceptation, c'est ce qui est exprimé par le mot *amen*, dans l'islam, le judaïsme et le christianisme, et par la combien célèbre syllabe *aum* dans le vedanta. Aum et amen peuvent être à bien des égards rapprochés. Malgré la différence qui existe entre les langues du tronc arabe et hébraïque et du tronc indo-européen-sanscrit, phonétiquement amen et aum ont même consonance semblable, alors que l'alphabet arabe, l'alphabet hébreu et l'alphabet sanscrit sont tout à fait différents.

La Chandogya Upanishad dit, à cet égard : On dit Aum lorsqu'on acquiesce, on dit Aum pour montrer que l'on est d'accord, on dit Aum pour montrer l'assentiment. « En vérité, cette syllabe exprime l'assentiment, car chaque fois que l'on est d'accord avec quelque chose, on dit simplement Om (Aum). Ce qui est acquiescement est accomplissement (satisfaction). » (Ch. Up. I. 1. 8.) Aum c'est l'acceptation de chaque petit incident de la vie. C'est aussi l'acceptation totale, définitive, une fois pour toutes, de *tout*. A représentant Brahma, la création, la naissance ; U représentant Vishnou, ce que nous appelons généralement la vie mais qu'on ferait mieux d'appeler l'existence ; et M signifiant Shiva, ce que nous appelons la mort. Ce que nous

appelons la naissance, la vie, la mort, c'est le jeu indéfini, perpétuel de la naissance, de la mort, de la mort, de la naissance. Aum représente donc l'acceptation, l'union complète avec la totalité de la réalité de l'Univers. Je dis oui à Brahma, je dis oui à Vishnou, je dis oui à Shiva pour le temps et pour l'éternité, pour l'éternel maintenant, l'éternel présent. Aum, Amen, Oui, Ainsi soit-il, Qu'il en soit ainsi. Et, à partir de là, j'agis.

La tragédie vient de ce Malin dénoncé par le Christ. « Dis : c'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas, car tout le reste vient du Malin. » Mais le Malin est là et c'est pourquoi il y a tout le reste. Regardez en vous et autour de vous, partout il y a confusion, désordre, souffrance, conflit. Le Malin est à l'œuvre. Parce que le *denial* est à l'œuvre. Je refuse que ce qui est soit. Parce que le *should not be* est à l'œuvre : ça ne devrait pas être. Et c'est ce Malin ou ce mental qui vous coupe de la réalité du monde phénoménal. Si vous n'êtes même pas en relation directe immédiate avec le monde phénoménal, avec la réalité relative, comment pouvez-vous prétendre être en relation avec la vérité absolue, l'atman, le brahman, la Nature-de-Bouddha ?

Parfois, cette non-acceptation est flagrante. Demandez à quelqu'un qui n'est pas très avancé sur le chemin d'accepter comme ça, sans broncher, qu'il a perdu son portefeuille le jour où il est allé retirer de la banque 6 000 F en billets, il vous enverra promener. Prenez l'exemple qui a été considéré dans toutes les traditions et tous les enseignements comme le plus cruel qui puisse frapper un être humain vivant encore dans la dualité, la perte d'un petit enfant pour une mère. Demandez à une mère, sauf si c'est une mère musulmane comme celle qui révoltait tant l'infirmière de Kaboul, de dire « Aum, Amen, Ainsi soit-il », devant le cadavre de son enfant, elle fera plus que vous envoyer promener, elle vous chassera avec horreur. Et pourtant c'est la seule attitude juste et tout le reste vient du Malin. Dites c'est, c'est, il y a là un cadavre d'enfant. Ce n'est pas, ce n'est pas un enfant vivant et souriant. Et tout le reste vient du Malin.

Ici intervient la compréhension réelle du mécanisme de l'émotion et du mental. Pour l'instant, vous pouvez considérer comme synonymes le mot émotion et le mot mental. Dans les petites choses comme dans les grandes choses, le Malin intervient. Je ne dis plus « c'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas », tout mon être – je dis bien tout mon être, ma pensée, mon cœur et mon corps – manifeste *it should not be*, ça ne devrait pas être. Et sur ce qui est, sans que je m'en rende compte, et je ne m'en rendrai compte que comme fruit d'un long entraînement, le mental superpose – on dit, en anglais, *superimposes*, surimpose – autre chose, ce qu'on peut exprimer aussi en disant : le mental crée toujours un second. Alors que la vérité, et pas seulement la vérité métaphysique, la vérité est toujours, en toute circonstance, en toute occasion, une-sans-un-second. Il y a là, sous les yeux de cette mère, un corps d'enfant décédé ; mais le mental surimpose sur le corps de l'enfant décédé l'image de l'enfant qui hier encore regardait en souriant, faisant entendre sa voix claire et

joyeuse, appelait « maman, maman ». Et c'est cette superposition ou superimposition qui est intolérable, qui crée l'émotion, l'émotion atroce et qui fait que la mère suffoque dans sa souffrance et va peut-être s'enfermer cinq heures dans sa chambre en refusant d'en sortir, en refusant de manger. J'ai pris à dessein l'exemple que le Bouddha et tous les autres enseignements ont considéré comme l'exemple suprême de la souffrance. Pourquoi s'arrêter à mi-chemin ? Et c'est cette vérité qu'il faut avoir le courage de voir en face : la non-acceptation soulève l'émotion.

L'émotion n'est jamais justifiée. Croyez-vous que les sanglots de cette mère, sa suffocation vont ressusciter cet enfant ? Non, l'émotion va seulement interdire à cette mère de poursuivre son dharma, c'est-à-dire d'être une mère. Elle ne pourra plus être une mère pour ses deux ou trois autres enfants qui sont là, vivants, très traumatisés par la mort du petit frère, et qui ont tellement besoin en cet instant que leur mère soit présente et disponible pour les aider à dépasser ce traumatisme. En manifestant une telle émotion et une telle souffrance, leur mère va tuer psychologiquement ses trois autres enfants que le destin ne lui a pas tués physiquement. Sans émotion, elle eût été disponible pour aimer ses autres enfants, les comprendre, les aider. L'émotion est purement égoïste, elle crie « moi, moi, ma souffrance, ma souffrance, ma souffrance à moi ». Quant aux souffrances de mes trois enfants, je ne la vois même plus.

Je sais très bien que, si je parle ce langage, le mental (enraciné dans l'inconscient) et les émotions s'indignent. Le mental réagit : « Comment ? Vous voulez faire de nous des êtres sans cœur, comme les nazis qu'on entraînait systématiquement à tuer des enfants sous les yeux de leur mère, jusqu'à ce qu'ils soient tellement endurcis qu'ils puissent prendre un petit enfant juif par les pieds et fracasser son crâne sur un tronc d'arbre. Voilà, monsieur Desjardins où vous nous conduisez. » Je connais ce genre de raisonnement. Une fois de plus : le mental, l'émotion. C'est faux. Je vous dis que la mère qui n'aurait pas d'émotion parce qu'elle serait complètement dans la vérité : « l'enfant est mort », et non pas dans le mensonge : « l'enfant devrait être vivant », je vous dis que cette mère serait une mère pour ses autres enfants, serait une épouse pour son mari qui vient de perdre son enfant lui aussi, serait une fille pour ses parents qui viennent de perdre leur petit-fils. Elle remplacerait l'émotion non par le cœur de pierre que nous attribuons aux nazis, mais par ce que j'appelle, pour utiliser un mot français, le sentiment. L'émotion est toujours égoïste, elle crie « moi, moi, moi, ma souffrance, ma souffrance ». Le sentiment n'est jamais égoïste, le sentiment dit toujours « l'autre, l'autre », les autres enfants, le mari. Une mère qui vivrait dans le sentiment (et non plus dans l'émotion), dans la vérité, dans la sagesse, dans la liberté, dans l'amour, serait même capable de sentir qu'un des employés des pompes funèbres qui viennent mettre le petit corps dans le cercueil a un air triste ou malheureux et de réussir à lui sourire et à lui donner un peu de paix.

Le sentiment est toujours tourné vers l'autre, l'émotion est toujours égoïste. Et vous pouvez faire l'équation : non-acceptation égale émotion.

Il en est de même des émotions dites heureuses dans la mesure où ce sont des émotions. L'émotion heureuse crie aussi, « moi, moi, mon bonheur, ma joie, mon bonheur ».

Celui qui est sous le coup d'une émotion heureuse éprouve le besoin de venir vomir son prétendu bonheur sur tous ceux qui l'entourent. Il n'est même plus capable de voir que des gens sont peut-être malheureux autour de lui. « Ah ! dis donc, la vie est belle, c'est formidable ! C'est merveilleux ! Tu sais la nouvelle ? », tout ça à quelqu'un qui a peut-être un cafard terrible. « Mon bonheur, mon bonheur. » L'émotion oscille sans arrêt du prétendu bonheur à la prétendue souffrance. C'est exprès que j'emploie ce mot prétendu qui doit vous sembler bien étrange. Je vous prouverai que du point de vue de la vérité, il est parfaitement juste de parler ainsi.

Sur le plan de l'émotion bonheur/malheur correspondent toujours ces contraires, ces *dvandva*, dualités, paires d'opposés, sur lesquelles l'Inde insiste tellement. Le sentiment, lui, n'a pas de contraire. Il dit toujours oui. C'est le positif absolu en face duquel ne se dresse aucun négatif. Regardez bien toute l'expérience que vous pouvez avoir depuis votre naissance – sauf certains moments si rares et si brefs qu'on les oublie même si on sait qu'on les a vécus et qui ne peuvent pas changer notre existence. Tout ce que vous avez vécu a toujours comporté un contraire. Toute votre expérience de vous-même et toute votre expérience de la réalité autour de vous a toujours comporté un contraire. Heureux/malheureux, en bonne santé/malade, reposé/fatigué, en pleine forme/déprimé. Toujours : Arrivée/départ, union/séparation, construction/destruction, réussite/échec. Vous allez me dire : vous enfoncez une porte ouverte. Je suis d'accord. Le chemin est fait de vérités de La Palice dont on tire toutes les conséquences, au lieu de les entendre d'une oreille distraite et de passer à autre chose. Le but auquel vous êtes tous appelés – ce n'est pas réservé à Mâ Anandamayi, à Ramana Maharshi et à Kangyur Rinpoché – c'est d'atteindre un état d'être, un plan de conscience *qui ne comporte pas de contraire*. Et je vous dis : c'est une expérience que vous n'avez encore jamais faite, sauf à certains moments très rares et qui ne peuvent pas être pris en considération pour juger une existence. Le but c'est d'atteindre un état, une qualité d'être, une expérience intérieure, qui ne comporte pas de contraire. Tant qu'il y aura tantôt acceptation, tantôt non-acceptation de la réalité, toutes vos expériences comporteront toujours un contraire. Je me réjouis aujourd'hui qu'il fasse beau et chaud, parce que je n'accepterai pas demain qu'il pleuve et qu'il fasse froid. Je suis heureux aujourd'hui que mon enfant soit gai, souriant, heureux parce que je n'accepterai pas demain qu'il soit mort. Dans les petites choses comme dans les plus tragiques, ce double mouvement est là.

La seule réalité qui n'ait jamais de contraire, c'est tout simplement l'acceptation – du moins c'est ce que vous pouvez comprendre aujourd'hui – avec ce que ça a d'apparemment cruel. Et tout de suite se lève en vous : « Quoi ! Il faudrait que j'accepte tel ou tel événement horrible s'il se produisait, ou il faut que j'accepte rétroactivement que tel ou tel événement affreux se soit produit, que j'aie été trahi, violenté, bafoué ? » Je sais bien ce que ce mot acceptation soulève tout de suite la peur. Et je vous demande d'utiliser votre *buddhi*, votre intelligence, et de ne pas laisser le mental créer ses constructions illusoires, je vous demande d'utiliser votre *buddhi* et de regarder où est la faille dans ce que je suis en train de dire en ce moment. Où est-ce que je mens ? Et, si ce que je dis est vrai, comment pouvez-vous espérer atteindre la paix ou la liberté sans vous soumettre à la vérité ? *Omnia vincit veritas*, disaient les anciens : La vérité est toujours victorieuse, la vérité est victorieuse de tout.

Avant d'essayer d'accepter, voyez bien d'abord le mécanisme du refus et de l'acceptation. Vous ne vous lancez pas à conduire une voiture sans avoir appris à conduire, vous ne vous lancez même pas à conduire une voiture neuve et que vous ne connaissez pas, sans avoir minutieusement regardé où se trouvent les clignotants, le starter, les essuie-glace. Voyez d'abord le mécanisme de l'acceptation et le mécanisme de la non-acceptation. Voyez comment cette création, par le mental, d'autre chose que ce qui est, joue aussi bien dans l'émotion dite heureuse que dans l'émotion malheureuse.

Avant d'espérer dépasser vos propres émotions, regardez bien en face le mécanisme même du mental et de l'émotion.

Jusqu'à ce que vous soyez convaincus, non pas à 95 % (« ce que dit Arnaud est intéressant ») mais convaincu à 100 %. Et vous n'y arriverez que progressivement. Il faudrait que vous soyez particulièrement mûrs pour pouvoir tout de suite appliquer cette vérité aux situations qui vous paraissent aujourd'hui les plus déchirantes. Pour l'instant, il n'est plus question de demander à une mère d'accepter l'idée de son petit enfant mort, de demander à un père de famille d'accepter l'idée du chômage, etc. Encore que, pour l'enfant mort, on ne puisse rien faire et que, dans le cas du chômage, on puisse très activement chercher du travail. Et moins on aura d'émotion, plus on en trouvera.

Je vais donc prendre un exemple très simple. Contre lequel vous ne vous révolterez pas et qui ne soulèvera pas d'émotion profonde dans vos inconscients respectifs. Imaginons une jeune fille d'un milieu social moyen, disons bourgeoisie moyenne, ni la fille de Rothschild, ni une fille vivant dans la pauvreté. Elle passe son bachot. Elle a un parrain qui ne lui fait plus de cadeau depuis qu'elle n'est plus une petite fille, qui a même oublié la date de son anniversaire et qui lui dit : « Écoute, si tu es reçue à ton bachot de terminale, je te fais un très beau cadeau. Il y a longtemps que je ne t'ai rien

donné, ça fait des années, j'ai des tas de cadeaux en retard, je te fais un très beau cadeau. Qu'est-ce que tu voudrais ? » La fille dit : « Parrain, je n'ose pas te le dire, c'est un très beau cadeau. » – « Et quoi ? » – « Un vélomoteur pour jeune fille. » – « Ça coûte combien ça ? Mes prix sont peut-être dépassés. » – « 1 500 F. » – « Écoute, dit le parrain, tu réussiras bien à compléter et, si tu es reçue, je te donne 1 000 F. » C'est un très beau cadeau pour une fille de dix-sept ans. La voilà très heureuse mais, comme elle n'a pas encore ce bachot de terminale, elle n'a donc pas les 1 000 F et elle n'est pas emportée par l'émotion. Elle travaille bien, elle est reçue et elle demande à ses parents : « Qu'est-ce que je fais ? » Les parents lui répondent : « Écoute, c'est nous qui allons prévenir parrain, c'est plus discret. » Les parents préviennent parrain. Suivez bien cette petite histoire inoffensive, le chemin, la vérité, la sagesse suprême, tout est contenu dans cette petite histoire. Voilà qu'arrive une enveloppe de format allongé, comme celles où l'on met un chèque qu'on ne veut pas plier et, sur l'enveloppe, l'écriture du parrain. Notre jeune bachelière l'ouvre. Il y a un petit mot de l'écriture de parrain et un chèque. Elle lit le petit mot : « Bravo ; reçue ; je suis fier de toi ; voilà le cadeau promis ; sois heureuse. Parrain. » Sur le chèque, il y a marqué en chiffres et en lettres : « Payez 500 F à l'ordre de Mlle Sophie Dupont. » Quelle émotion ! Suivez-moi bien. Cette petite histoire, c'est la vie de l'humanité jour après jour, minute après minute. Voilà que cette jeune fille est désespérée de recevoir 500 F. 50 F ce serait déjà beau, 500 F c'est magnifique. Vous croyez qu'elle est heureuse de recevoir 500 F ? Ah ! son cœur se serre et la voilà malheureuse. Pourquoi ? Parce que sur le chèque de 500 F qui est la seule réalité – « c'est, c'est ; ce n'est pas, ce n'est pas » – le mental surimpose un second : le chèque de 1 000 F qui n'a aucune réalité d'aucune sorte, ici et maintenant. Et c'est cette surimposition, cette création d'un second par le mental, qui produit l'émotion douloureuse. Si la jeune fille pouvait être « un avec » le chèque de 500 F, sans qu'il y ait entre elle et le chèque de 500 F l'épaisseur d'un cheveu de non-adhésion, le chèque de 1 000 F n'aurait aucune possibilité d'intervenir dans la situation et cette fille n'aurait pas de « mental ». Elle serait une avec la réalité relative du monde phénoménal, elle serait sans émotion, elle aurait un sentiment réel. « Un chèque de 500 F, c'est magnifique, il y a tant de filles qui ne les ont pas et je vais pouvoir faire beaucoup de choses avec cet argent. » Elle aurait aussi la possibilité d'agir sans émotion : « Voyons, parrain m'avait promis 1 000 F, il m'envoie 500 F ; est-ce qu'il a été distrait, est-ce qu'il oublie ? Je n'ose pas trop en reparler, qu'est-ce que je peux faire ? » Ses parents lui auraient peut-être dit : « Écoute, nous sommes assez intimes avec parrain pour, au moins, lui poser la question. »

Je reprends ma même histoire. Un parrain dit à sa filleule : « Qu'est-ce que tu voudrais, si tu es reçue au bachot ? » Le parrain veut faire un très beau cadeau. – « Ah ! une motocyclette. » – « je te promets 1 000 F. » La fille reçue au bachot, on avertit parrain, arrive une enveloppe du format allongé qu'on utilise si on veut envoyer un chèque sans le plier. À l'intérieur de l'enveloppe

se trouve une petite carte avec l'écriture de parrain et un chèque. Sur la carte, il est marqué : « Reçue, je te félicite, je suis fier de toi. Voici un peu plus que le cadeau promis, comme ça tu pourras faire entièrement la dépense prévue. » Et sur le chèque il y a marqué 2 000 F. Je mets au défi cette jeune fille de ne pas être emportée par une émotion intense de bonheur. Cette jeune fille est condamnée au bonheur. Comme une marionnette dont quelqu'un, de l'extérieur, tire les fils. Elle ne se sent plus de joie. « À ces mots le corbeau ne se sent plus de joie », dit La Fontaine, à ce chèque la jeune fille ne se sent plus de joie. Pourquoi, pourquoi y a-t-il émotion ? Pourquoi est-elle emportée par l'émotion ? Parce que sur le chèque de 2 000 F, le mental surimpose le chèque de 1 000 F attendu. Celui-ci n'a aucune réalité d'aucune sorte, la seule réalité c'est le chèque de 2 000 F. C'est. *It is*. Et tout le reste vient du Malin.

L'émotion négative superpose « Ça ne devrait pas être » sur ce qui est, l'émotion heureuse superpose « Ça pourrait ne pas être » ou « Ça aurait pu ne pas être » sur ce qui est. Dans les deux cas, il y a tout, sauf « c'est, Aum, Amen ». Voilà donc notre jeune fille condamnée à l'émotion heureuse. Le soir, coup de téléphone de parrain : « Ah ! dis-moi ma pauvre filleule, tu as dû me trouver complètement gâteux. Ton vieux parrain est tellement distrait » – le parrain ne se doute absolument pas de l'effet que va produire son coup de téléphone ; il ne voit qu'une chose, il avait décidé de faire son geste amical pour la filleule – « dis-moi, nous avions parlé de la Ciao qui devait coûter 1 500 F. Distraitement, je me suis trompé, j'ai fait un chèque de 1 500 F pour le plombier et mon chauffe-eau de deux cents litres. Alors, fais une chose, je t'envoie les 1 500 F que je ne t'avais pas laissé espérer mais qu'au fond j'avais bien l'intention de te donner. Déchire le chèque de 2 000 F, je l'annule sur mon carnet. Je vais faire un autre chèque de 2 000 F pour le plombier et je te poste tout de suite le chèque de 1 500 F qui t'était destiné. Voilà. Tu es contente, hein ? Tu as une bonne surprise ? Tu ne t'attendais pas à ça ? » Il n'écoute même pas la réponse. « Eh bien, dis-moi, j'espère que tu vas être raisonnable en conduisant. » Il raccroche, tout heureux d'avoir offert à sa filleule 1 500 F au lieu des 1 000 F promis. Voilà notre jeune fille qui, non seulement avec 1 000 F aurait reçu un magnifique cadeau mais avec 1 500 F a reçu un plus magnifique cadeau encore – malheureuse, déçue, déçue, déçue. C'est tout juste si elle ne va pas faucher des tranquillisants dans le sac de sa mère pour pouvoir s'endormir parce qu'elle n'a plus que 1 500 F au lieu des 2 000 F qu'elle a cru posséder tout l'après-midi. Sur le chèque, maintenant le seul réel, celui de 1 500 F qui va arriver demain ou après-demain, le mental superimpose le chèque de 2 000 F qu'elle a tenu en main tout l'après-midi mais qui n'a plus aucune réalité. La réalité, c'est 1 500 F, et sur cette réalité le mental crée un second : 1 500 F, plus 2 000 F. Voilà le fonctionnement du mental, voilà le fonctionnement de l'émotion, voilà le fonctionnement de la non-acceptation. Et maintenant je vais raconter l'histoire si exemplaire de la leçon donnée par un enfant de six ans à un adulte.

J'avais déjà écrit un certain nombre de livres, j'avais déjà, pendant des années et des années, médité, prié, eu chaud en Inde, eu froid au Japon, voyagé sur les routes d'Asie et même connu Swâmiji. À cette époque-là, nous allions, mon épouse, notre fille, notre fils et moi, à peu près tous les week-ends, près de Nemours, dans une propriété appartenant à un ami qui avait les mêmes idées que nous (il était disciple d'un maître tibétain) et nous nous retrouvions là-bas. Après une semaine de Paris, une heure d'autoroute du Sud, nous quittions l'autoroute à Nemours et c'était, tout d'un coup, la vraie campagne. Et nous prenions, pour arriver à cette propriété, un « raccourci », qui, en fait, rallongeait de deux ou trois kilomètres mais qui serpentait à travers un bois. Il n'y avait pas de fossé à cette route, l'herbe, les buissons, les arbres mêmes croissaient à la limite du goudron. J'aimais bien cette route parce qu'elle me rappelait une route que j'avais souvent parcourue en auto et qui réunissait Rishikesh à Dehra-Dun aux Indes. Voilà déjà une extravagance du mental, apprécier une route du Bassin parisien par comparaison avec une route de l'Himalaya. Mon mental superimposait sur cette route, qui était la seule réalité, une route de l'Himalaya qui n'avait aucune réalité. Mais l'histoire est plus grave et plus exemplaire que cela. À ce moment-là, je vivais encore dans le mental et les émotions, la dualité, les paires d'opposés, et cette folie bien partagée qui consiste à adhérer à un enseignement et à oublier de le mettre en pratique quand c'est le moment de le mettre en pratique. J'étais à l'avant avec mon fils de six ans, sa mère et sa sœur étaient derrière. Cette route, je la prends un jour, fin novembre ou début décembre : gris, noir, maussade, pluvieux, triste, cafardeux, tout y était. Je laisse échapper : « Évidemment, c'est moins beau qu'il y a deux mois.

– Ah ! dit le garçon, je ne trouve pas. Pas du tout.

– Comment tu ne trouves pas ?

– Non, je ne trouve pas.

– Mais c'est beaucoup moins beau qu'il y a deux mois. Rappelle-toi, il y a deux mois, c'était si beau, la lumière, les couleurs, toutes les feuilles. Il y en avait des rouges, des oranges, des jaunes. »

Au bout d'un moment, l'enfant finit par comprendre l'esprit tortueux de l'adulte. Il éclate de rire et il dit : « Ah ! bien sûr, pour une forêt en automne c'est complètement raté, mais pour une forêt en hiver, je trouve ça très réussi. » C'est un des très grands moments de ma sadhana vécus en dehors d'un ashram hindou. Je l'ai entendu. J'aurais dû arrêter la voiture et faire le pranam à cet enfant de six ans. J'ai été touché. À la fois dans l'émotion – parce que j'ai réagi, j'ai senti un choc dans la poitrine, j'ai eu un frisson – et dans le sentiment. Quelle leçon. Première leçon : Comment il est possible de violer de façon aussi flagrante un enseignement qu'on a soi-même exposé dans des livres en toute honnêteté. Deuxièmement : Comment ce sont les adultes qui empoisonnent les enfants, les arrachent au réel, et les obligent à

vivre dans le monde irréel du *should be, should not be*, ça devrait être, ça ne devrait pas être. Ce sont les adultes qui apprennent aux enfants à superimposer autre chose sur la réalité. Et j'ai vu, j'ai entendu : « Pour une forêt en automne, c'est complètement raté. » J'ai cessé de superimposer cette forêt en automne. J'ai cessé de superimposer tout ce que l'hiver et le temps gris avaient de triste et même d'horrible pour mon inconscient – par rapport à mon enfance partagée entre le soleil de Nîmes qui représentait le bien absolu et le mauvais temps de Paris qui représentait le mal absolu – et, pour la première fois de ma vie, j'ai vu de mes yeux une forêt en hiver, une forêt sous la pluie, une forêt sans feuilles, une forêt par temps gris : « Pour une forêt en hiver, c'est très réussi. » J'ai vu, sans mental, combien c'était parfait. De ce jour-là, tout ce qui était tristesse de l'hiver, des jours qui raccourcissent, de la pluie a disparu. Les jours raccourcissent ; très bien. Les jours s'allongent : très bien. Il pleut : très bien. Le soleil brille : très bien. Il y a des feuilles aux arbres : très bien. Il n'y a pas de feuilles aux arbres : très bien. L'hiver c'est beau, le printemps c'est beau, l'automne c'est beau, l'été c'est beau. Le changement c'est beau, le cycle des saisons c'est beau, les jours qui allongent c'est beau, les jours qui raccourcissent c'est beau. Tout caillou est un diamant pour celui qui sait voir.

Voilà deux petites histoires, une que j'ai inventée pour les besoins de la cause, celle du vélomoteur de la bachelière, et l'histoire vraie de l'enseignement donné par un enfant de six ans à un adulte : « Pour une forêt en automne c'est complètement raté, mais pour une forêt en hiver je trouve ça très réussi. » « Dites ; c'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas ; car tout le reste vient du Malin. »

S'il ne vous est pas possible, tel que vous êtes aujourd'hui, d'accepter que ce qui est soit, dans certains cas et dans certaines conditions, parce que c'est trop atroce ou parce que vous le ressentez comme trop atroce, le « *denial* » – la négation, la répression – ne sera jamais un chemin. Ce qui est possible alors c'est d'accepter la souffrance puisque souffrance il y a, d'accepter complètement la souffrance, l'émotion douloureuse. C'est toujours possible, pour celui qui est vraiment engagé sur le chemin, qui a le courage nécessaire et qui est vraiment décidé à progresser. C'est toujours possible pour celui qui a une vocation de disciple ou, au moins, de candidat-disciple.

Je vais maintenant vous raconter une histoire vraie, qui est arrivée à deux disciples de Swâmiji.

C'est un couple qui a perdu un bébé. Ce couple s'était rejoint, marié, après beaucoup de difficultés, et ce bébé, c'était une grande bénédiction ; cela prouvait que le long tunnel avait enfin débouché sur la lumière et que la grâce de Swâmiji avait mis un terme aux souffrances et puis... un matin, le bébé était mort dans son berceau.

C'est d'autant plus terrible qu'une mère peut toujours se dire : « Si je

m'étais levée cinq fois dans la nuit au lieu de quatre, ou quatre fois au lieu de trois, peut-être aurais-je pu éviter que le bébé s'étouffe dans ses draps, ses couvertures... » Le bébé était mort et c'était insoutenable. Mais ils se sont conduits comme des disciples ; ils ont mis l'enseignement de Swâmiji en pratique. Swâmiji leur a envoyé un télégramme : « *Farewell, my son, farewell* » – « Adieu, mon fils, adieu. » J'étais encore dans les émotions à ce moment-là et cela m'a paru terrible. Mais Swâmiji sait ce qu'il fait. Alors, et c'est d'eux que je le tiens, ils ont mis l'enseignement en pratique. L'enseignement de Swâmiji à cet égard tient en deux phrases : « Tout ce qui vous arrive vous correspond ; c'est votre destin, c'est votre karma ; d'un certain point de vue, vous l'avez attiré. » Et : « Tout ce qui vous arrive vous arrive comme un défi et comme une opportunité. » Comme un défi : « Alors ? Vous allez vous conduire comme vous vous seriez conduits si vous n'aviez jamais reçu cet enseignement ? Ou vous allez vous comporter comme quelqu'un qui a reçu l'enseignement ? » Et comme une opportunité, si douloureuse soit-elle : voilà, vous pouvez progresser vers la lumière, la vérité, l'amour, la liberté.

Ils ont mis l'enseignement en pratique. Puisque leur souffrance était immense, ils ont accepté leur souffrance et, au lieu de nier, ils regardaient le bébé et ils reconnaissaient (appelons-le « Michel » – ce n'était pas son vrai prénom) : « Michel est mort. » Et puisqu'ils ne pouvaient pas accepter la mort du bébé, ils acceptaient leur souffrance, complètement, au lieu de se débattre contre leur souffrance. Tout le secret est là. Et ils pleuraient, sanglotaient, suffoquaient. Et puis l'émotion pleinement acceptée se dissipait un peu. Alors ils disaient : « Est-ce que je peux accepter le fait ? » Et ils retournaient à ce bébé mort dans le berceau. C'était insoutenable. Alors de nouveau, ils acceptaient la souffrance et puis, avant qu'on soit venu prendre le bébé pour le mettre dans un petit cercueil, ils ont été capables de voir le bébé mort – sans refoulement, sans répression, sans mensonge. Ils ont eu un autre enfant quelque temps après, que je connais, qui est beau, prospère. Et l'émotion a fait place au sentiment, c'est-à-dire qu'ils savent ce qu'est la vérité de la naissance, de l'existence et de la mort, que ce qui a un commencement a une fin, que ce monde comprend les deux aspects : « *good and bad, favourable and unfavourable* » – « bon et mauvais, favorable et défavorable », et ils ont, lui et elle, beaucoup progressé. Cela c'est toujours possible dans les grandes, grandes souffrances, dire : « Bien, j'accepte ma souffrance, je suis un avec ma souffrance, complètement, et je retourne à cette chose horrible et je recommence à souffrir. » Et, quand la souffrance a été pleinement acceptée, alors cet incompréhensible miracle se produit, qu'il est possible de voir ce qui nous apparaît comme l'horreur sans émotion et de dire : « C'est, c'est ; ce n'est pas, ce n'est pas, car tout le reste vient du Malin. »

Par contre, s'il y a répression, ce qui est réprimé demeure très actif dans la profondeur, dans l'inconscient, et à partir de là, se manifestera ou s'exprimera non plus à visage découvert mais à visage de caricature, c'est-à-dire que notre comportement devient entièrement mensonger parce qu'il est coupé de ses causes profondes. Rappelez-vous les paroles terribles de Swâmiji :

« Vos pensées sont des citations,

Vos émotions sont des imitations,

Vos actions sont des caricatures. »

Ce ne sont plus des actions, ce sont des réactions. Le but, c'est de pouvoir atteindre l'acceptation permanente, de seconde en seconde, de ce qui est. AUM, Amen, Ainsi soit-il... Toujours ! Alors, je ne suis emporté ni dans l'émotion dite « positive », c'est-à-dire l'émotion heureuse, ni dans l'émotion « négative », c'est-à-dire l'émotion de souffrance, comme la jeune fille à qui son parrain envoie plus ou moins que prévu – que promis – pour son succès au bachot.

Je vous ai dit que ce AUM, ce Amen, ce Ainsi soit-il, ce Oui, devait devenir permanent, ce qui représente la disparition du mental et l'adhésion totale, d'instant en instant, de nous-même avec ce qui arrive, c'est-à-dire la coïncidence parfaite de notre monde avec le monde. Cette adhésion d'instant en instant doit être aussi parfaite que celle d'agrandissements photographiques qu'on colle sur du contreplaqué et qui ne font aucune boursouflure nulle part. Est-ce que vous connaissez Lucky Luke, le héros des bandes dessinées ? Est-ce que vous vous souvenez quelle est la devise de Lucky Luke ? : « L'homme qui tire plus vite que son ombre ! » C'est très bien trouvé pour un héros de western. Eh bien, le disciple de Swâmiji, c'est « l'homme qui dit oui plus vite que ses émotions ».

Mais je veux ajouter une précision : « L'homme qui dit oui plus vite que ses émotions » – pas : « L'homme qui déconnecte ou qui disjoncte plus vite que ses émotions. » Ce point est très important. Dans les installations électriques se trouve, à côté du compteur, un disjoncteur qui coupe le courant quand il y a une demande trop intense. Et il arrive qu'à notre insu, sans qu'il s'agisse d'un comportement conscient, le disjoncteur fonctionne quand une souffrance est trop forte. Vous rencontrerez des gens qui ne ressentent aucune émotion à la mort de leur enfant : toute l'émotion a été immédiatement emmagasinée dans l'inconscient, sans que le conscient en ait trace. L'émotion réprimée demeure là, dans cette mémoire que les hindous appellent *chitta*, et elle y exerce ses ravages.

Il arrive aussi qu'une sadhana mal comprise soit mise au service non pas de la vérité mais de la peur de la souffrance, et que l'on s'exerce à réprimer jusqu'à ce que l'on ait réussi à établir, en soi-même, ce mécanisme du disjoncteur. Si quelque chose est trop terrible, je réussis à ne pas le sentir du

tout et ainsi j'évite la souffrance. Ce n'est pas cela, le « oui » aux émotions ! Ce n'est pas cela le « *oui* » à ce qui est, d'instant en instant ! Ce « oui » à ce qui est vient quand on n'a plus aucune peur de la souffrance, *quand on a été suffisamment jusqu'au fond de sa souffrance pour savoir qu'existe en nous cette profondeur intouchée et intouchable de la Pure Conscience*. Quand on a, ne serait-ce qu'une fois, été jusqu'au fond de sa souffrance dans des conditions atroces, qu'on a pu voir en face le fait qui nous était si cruel et que la souffrance a disparu sans tranquillisants, sans mensonge, sans fuite, sans aveuglement, sans refus – quand on a pu faire cette expérience une fois et qu'on a vu qu'au moment où on acceptait d'être « tué », on se découvrait en vérité indestructible, cette attitude devient plus facile. Un jour vient où ce AUM peut être vrai. Mais ne vous y trompez pas. N'oubliez pas ce double mécanisme du disjoncteur : celui qui se fait de lui-même, très souvent, et d'abord dans l'enfance où la répression est immédiate et totale. Et puis le disjoncteur qu'on a laborieusement réussi à mettre en place pour soi-même. J'ai connu quelques personnes qui, à force de yoga de leur fabrication, arrivaient à garder imperturbablement sur les lèvres un faux sourire de Bouddha. Vous auriez pu leur dire : « Votre femme est morte. » – « Euh... oui.... » – « Votre enfant est mort. » – « Euh... oui. » Le disjoncteur fonctionnait. Le mensonge et la caricature triomphaient. C'est tout à fait différent de ce « oui » immédiat donné consciemment par celui qui a compris cette vérité : l'émotion n'est jamais justifiée.

L'événement arrive *parce qu'il ne peut pas ne pas arriver*. Si vous comprenez vraiment cela de toute votre intelligence, vous vous indignerez moins, vous accepterez plus. Il est nécessaire que vous réfléchissiez un peu plus à cette grande vérité difficilement compréhensible : *nous attirons* les événements de notre vie. « *Your being attracts your life* » : ce que nous sommes, conscient et *inconscient*, attire les événements de notre vie. De deux manières : ce que nous désirons attire et ce dont nous avons peur attire.

Il se peut que la première chose inacceptable pour vous soit le mot acceptation lui-même. Pour un disciple dont c'était le cas, Swâmiji l'avait remplacé par : « *See and recognize* », « Voyez et reconnaissez ». Vous pouvez aussi utiliser le terme adhésion, dont je parlais à propos des grandes photographies collées sur du bois. Swâmiji disait aussi : *to be one with*, être un avec. Ce terme rejoint cette non-dualité dont je vous parlais l'autre soir. Vous devez bien comprendre que « être un avec » et « être emporté par » sont non seulement différents mais le contraire l'un de l'autre.

L'enseignement de Swâmiji demande d'être *un avec* ce qui se passe, avec ce qui nous arrive, avec tout. À partir de ce moment, qui est là pour regarder, pour constater ?

L'enseignement de Gurdjieff, par la voix d'Ouspensky dans le livre : *Fragments d'un enseignement inconnu*, paraît indiquer le contraire, l'exercice

de la division de l'attention : Je suis là, je prends de la distance vis-à-vis de ce qui m'arrive, de ce qui se passe. C'est la « non-identification ». En fait, quelle est la différence ? C'est une réelle question pour ceux qui ont commencé à s'engager sur le chemin. Surtout, cela nous amène à préciser le sens des expressions et à ne pas nous contenter de mots sans savoir, par notre propre expérience, ce que recouvrent ces mots. C'est d'autant plus important que, si l'on commence à lire des ouvrages en français ou en anglais sur l'hindouisme, sur le bouddhisme zen ou tibétain, l'on rencontre d'apparentes contradictions qui font qu'on est vite perdu entre les expressions utilisées par les uns et les autres.

« Être un avec », *to be one with*, qu'est-ce que cela signifie ? En vérité, au début du chemin, il n'y a même pas une véritable dualité. Il y a identification. Ne confondez pas le mot identification avec le mot identité. Suivant les textes et les traductions, le mot identification est utilisé dans des sens tout à fait différents, incompatibles les uns avec les autres. De toute façon, c'est un mot français, ce n'est pas un mot sanscrit ni arabe. On dit que l'idéal pour un méditant est de « s'identifier avec l'objet de sa méditation ». Le mot est alors employé comme synonyme de « être un avec ». On emploie d'autres fois le mot absorption : On est absorbé par l'objet de sa méditation. Mais Swâmiji utilisait le mot *absorption*, qui est le même en anglais, ou le mot *identification*, pour désigner cet état de confusion partout appelé prison, sommeil, aveuglement. Il faut au moins avoir une certaine rigueur de vocabulaire et ne pas se contenter de se faire plaisir avec des mots qui ne correspondent à aucune expérience.

Le sommeil, c'est l'identification. La Conscience ou le véritable et pur « Je suis », ou même l'atman, se prend pour, se confond avec des phénomènes changeants, limités. C'est ainsi que l'illimité se limite, que l'infini devient fini, du moins en apparence, du point de vue de l'expérience courante, celle de l'homme vivant dans le relatif et le monde phénoménal. Dans les *Fragments d'un enseignement inconnu* l'identification, c'est surtout l'identification avec les objets, les événements, les êtres extérieurs à nous, par lesquels nous sommes entièrement pris et nous ne sommes plus conscients d'être. L'analyse orientale, bouddhiste ou hindoue, montre que l'identification est toujours l'identification avec la forme que prend notre pensée, notre émotion ou notre sensation à un moment ou à un autre. L'identification se fait toujours à l'intérieur de nous. La pensée prend une forme, puis une autre, puis une autre, sans qu'il y ait rien de stable, de continu ou de permanent. Vos yeux se fixent sur le radiateur, et toute votre conscience d'être est confondue avec la forme du radiateur. Ensuite votre regard se tourne vers la statue, votre pensée prend la forme de la statue, et toute votre conscience d'être est confondue avec la statue.

Une fois encore, comme je l'ai répété souvent, le point de départ du chemin et le point d'arrivée du chemin peuvent s'exprimer à travers des

expressions très semblables pour ne pas dire identiques, mais désignant exactement le contraire. Dans l'état ordinaire de confusion, d'absorption ou d'identification au sens strict de ces termes, je suis entièrement pris par ce sur quoi se porte mon attention. Et *être entièrement pris par*, c'est exactement l'opposé de *être un avec*. Quand nous entendons ou disons une expression, nous devons vraiment comprendre de quoi il s'agit et ce qu'elle veut désigner. Ai-je moi-même une expérience qui me permet de savoir de quoi il est question ?

Partons de la situation habituelle de l'homme moderne ordinaire. Les conditions de son existence, de son éducation, font qu'il est absolument privé d'un certain état d'être, d'une certaine conscience de soi, qui devraient pourtant être les nôtres et qui peuvent le devenir. Cette conscience de soi a été désignée de diverses façons. On l'a parfois appelée la position de témoin ou celle du spectateur par opposition au spectacle. Mais, direz-vous, s'il y a discrimination du spectateur et du spectacle, il y a deux. Que devient alors la célèbre doctrine de la non-dualité, l'advaïta, l'Un sans second ? Je vous donne peut-être l'impression de vous noyer encore plus, mais mon but est pourtant de vous aider à y voir clair. Qu'est-ce que cette non-dualité, qui est la grande affirmation du vedanta, du bouddhisme et de toute une partie du soufisme (ce qu'on appelle en arabe *wahdat al-wudjud*, l'unicité de l'être) ? Vous allez comprendre : confusion ; discrimination du spectateur et du spectacle ; non-dualité ou être un avec. D'autant mieux que vous ne le comprendrez pas seulement avec votre tête, mais avec votre expérience.

Si vous pratiquez certaines disciplines bouddhistes de vigilance, qui demandent une grande attention, *awareness* en anglais ou ce qu'on appelait autrefois en termes chrétiens, « présence à soi-même et à Dieu », vous constaterez à votre grande surprise, comme une étonnante découverte, que vous n'avez aucune conscience de vous-même, sauf à de rares moments, et que la condition dans laquelle se déroule toute votre existence est une condition qu'on a appelée parfois « sommeil », et qui est celle que Swâmiji comme Gurdjieff appelait identification. Swâmiji disait : « *You are nowhere* », « Vous n'êtes nulle part. » C'est très désagréable à entendre. « Comment ? Je ne suis pas présent, conscient du matin au soir ? La preuve en est que je peux vous dire ce que j'ai fait ce matin comme aussi cet après-midi. Je suis bien conscient que je suis là, en face de vous ! » Si l'on me dit que je ne suis pas conscient, cela attire mon attention sur moi-même, et, pendant une seconde, je vais justement être conscient, sans réfléchir qu'un instant après je ne le serai plus. L'argument de la mémoire (« la preuve que je suis vraiment conscient, c'est que je me souviens ») est un très mauvais argument, car si l'on regardait attentivement, on verrait au contraire à quel point on se souvient peu. On se souvient de certaines circonstances qui nous ont particulièrement frappés, mais essayez de retrouver tout ce que vous avez fait pendant la journée, vous verrez beaucoup de trous. Quant à savoir ce que vous avez fait hier ou avant-

hier, c'est presque oublié. Qui serait capable de dire ce qu'il a mangé au déjeuner d'hier ou au dîner d'avant-hier ?

Mais il y a plus précis que cela. Pour que vous puissiez mieux suivre, je vais m'exprimer à la première personne. Si je porte mon attention sur moi-même un instant, je réalise tout d'un coup que j'existe, d'une façon nouvelle, qui n'était pas là une seconde auparavant. Je peux avoir une certaine sensation de moi-même, sensation qui peut se préciser et s'affiner immensément avec l'exercice. Je peux éprouver « Je suis ». Ma pensée prend ma forme. La forme de ma pensée n'est plus le radiateur, la dame qui passe, le bruit qui retentit, mais moi. Même si je suis sous le coup d'une émotion, une petite part de moi est capable de participer à cette prise de conscience, et j'éprouve : « J'existe, c'est moi, je vis, je suis là. » Et, du fait même que j'éprouve : « Je suis là », si je porte mon attention vers ce qui m'entoure, je le vois d'une façon nouvelle. Parce que je deviens plus conscient de moi, je deviens aussi plus conscient de ce qui m'entoure. Je suis là, je suis en train de regarder cette statue. Il y a donc une certaine division de l'attention, une part de l'attention est portée sur *je suis moi*, une part de l'attention sur *la statue* que je suis en train de regarder. Je suis là en train de regarder : c'est une part de l'attention. Par rapport à l'état habituel dans lequel l'homme ordinaire vit toute la journée, l'état que je décris est inhabituel même si, avec une attention aiguë, tout le monde peut en faire l'expérience.

Mais la vérité est que cette division de l'attention est pratiquement impossible à maintenir. On peut s'y exercer pendant des années : si les conditions ne sont pas exceptionnellement favorables, on n'aboutira à rien de durable. Conditions exceptionnellement favorables : celles d'un monastère zen, par exemple, dans lequel tout est fait pour rappeler l'attention vers soi-même. Tout est organisé pour ramener à cette « présence à soi-même et à Dieu » que recherchent tous les moines de tous les enseignements. Quand chaque geste doit être accompli de façon particulière, quand la journée est ponctuée de prosternations, de moments intenses de recueillement, quand, pour saluer, manger, ouvrir une porte, fermer une porte, entrer dans une pièce, sortir d'une pièce, aborder quelqu'un, quitter quelqu'un, il y a une étiquette ou un cérémonial, ces règles, qui interviennent dans le courant habituel de l'existence, favorisent cette division de l'attention entre ce qu'on fait, ce qu'on voit, ce qu'on entend, et cette présence à soi-même, cette conscience. « Je suis là et j'entends. Je suis là et j'accomplis ce geste. Je suis conscient de moi en train d'agir. » Cela est très flagrant dans les monastères zen, mais c'est perceptible dans tous les monastères où toute la vie est organisée pour permettre cet état de vigilance, de contemplation ou d'oraison permanente.

Dans les conditions ordinaires de la vie, pour celui qui va vivre au milieu de gens non attentifs, c'est une tâche presque impossible. Pourtant cette attention, cette vigilance, ont quelque chose de contagieux. Si cinq ou six personnes qui ont une petite expérience de la méditation ou de la présence à

soi-même sont prises dans leurs pensées ou par ce qu'elles regardent, sont absorbées, identifiées, confondues, sans conscience de soi, et que l'une d'elles s'éveille pour un moment et, pour un moment, accède à la conscience de soi et s'y maintient, au bout de quelques instants, ceux qui l'entourent ressentent, perçoivent quelque chose, s'ils ne sont pas totalement emportés. Ils sont ramenés à la conscience d'eux-mêmes, sentent et perçoivent que l'un d'entre eux est en état de vigilance. C'est une expérience que j'ai faite d'innombrables fois, pendant des années. Il n'en reste pas moins que cette division de l'attention est impossible à maintenir. Dans des conditions exceptionnelles, déroutantes, nouvelles, surprenantes, elle se maintient d'elle-même quelque temps. La première fois qu'un étranger qui n'a jamais voyagé pénètre dans un ashram où tout est nouveau pour lui, il n'a aucun point d'appui dans ses attitudes coutumières. Des émotions nouvelles se lèvent en lui, des pensées nouvelles : tout est neuf, inhabituel, et l'on se rend compte qu'on est là, on perçoit qu'on est là. Généralement d'ailleurs, cela provoque un certain malaise. On n'est pas habitué à être conscient de soi et l'on ne sait plus trop comment se tenir ni se comporter. Mais au moins, on est conscient. On éprouve intensément : « Je suis là en ce moment, dans cet ashram. Voilà tout ce décor inhabituel. Qu'est-ce qui m'attend et qu'est-ce qui va se passer dans une seconde ? » Chacun pourrait trouver quelques exemples dans l'aventure, le danger, l'amour, la nouveauté, où il a ressenti « Je suis, j'existe et je me trouve dans ce contexte. » Mais, je le redis, cette division de l'attention, dans les conditions habituelles, ne peut pas être maintenue.

Je regarde la statue et je n'existe pas. Je suis identifié à la statue, absorbé par elle. Ma sensation, ma pensée, mon émotion ont pris la forme de la statue. C'est-à-dire que je la trouve affreuse, pénible à voir, gênante, ou, au contraire, magnifique, attirante, merveilleuse : mon émotion a pris la forme de la statue telle que je la ressens, et non pas telle qu'elle est ; et je n'existe plus. C'est la condition ordinaire. Et puis, comme je l'indiquais tout à l'heure, je peux sentir : « Je suis ici en train de regarder la statue. » C'est tout à fait différent. C'est comme une lampe qui s'est éclairée à l'intérieur de moi ; la différence est aussi grande qu'entre une pièce où la lumière est éteinte et une pièce où la lumière est allumée. Je perçois : « Je suis là. » Et parce que je perçois « Je suis là », la statue devient beaucoup plus présente, elle aussi, et je vois cette pièce, ce tapis, cette porte d'une façon nouvelle ; cette porte vraiment existe, et je me rends compte que je ne l'avais jamais vraiment vue, que je ne l'avais vue que dans la brume de mes états de conscience précédents. Elle est là intense, neuve. Parce que j'apparais à l'existence en tant que moi-même, que je ne suis plus absorbé, confondu avec tout, le monde qui m'entoure apparaît aussi à l'existence d'une façon nouvelle. Mais cet état ne dure pas et, une ou deux minutes après, je suis entièrement repris, toute conscience de moi a disparu. Et me voilà de nouveau soumis comme une marionnette aux stimuli extérieurs et aux sollicitations. Si je me rends compte qu'il y a là un état de sommeil et que je veux m'éveiller, cela devient une lutte désespérante, parce qu'au bout

de plusieurs années j'ai à peine progressé. Comment recouvrer cet état de présence à soi-même de façon définitive et permanente, à quelques rares exceptions près ? C'est-à-dire que ce qui était l'exception devient la règle, et ce qui était la règle devient l'exception. Au lieu de vivre sur seize heures de « veille » (!) 15 h 30 ou 15 h 45 dans l'identification, et un quart d'heure dans la vigilance, je vis 15 h 45 dans l'attention et un quart d'heure maximum sans attention. Et encore y a-t-il un moment où même ce quart d'heure disparaît. Comment y arriver ?

Cet état de conscience, de vigilance, dans lequel je ne peux être emporté, qui est le contraire de l'identification, de la confusion ou de l'absorption, *deviendra un état de non-dualité*. Qu'est-ce que cela signifie ? Il y a le phénomène, quel qu'il soit, et la Conscience pure qui l'éclaire, qui le perçoit. *Mais cette Conscience n'a plus la forme particulière d'un ego*. Il n'y a plus moi avec ma forme particulière, mes peurs, mes désirs, mes préjugés, mes particularités propres qui font que je vis dans mon monde et non pas dans le monde. L'ego, le moi individualisé limité, conditionné, déterminé, fini, s'est effacé. C'est toute la différence entre « Je Suis » sans rien d'autre, et « Je suis moi ». L'expérience habituelle, c'est toujours *je suis moi*. Quand nous disons « je suis », c'est toujours *je suis moi*. Le pur « Je Suis », absolument sans aucun attribut, condition ou limitation, nous n'en avons pas normalement l'expérience, sinon, parfois, par l'absorption de certaines drogues ou substances chimiques ou encore après des moments d'intenses prières ou de méditations exceptionnellement favorisées. Cela nous apparaît comme des états inoubliables peut-être, mais tout à fait privilégiés. Nous sommes tout le temps dans la distinction : moi avec mes goûts et mes refus, et puis ce qui est là, hors de moi, que j'aime ou n'aime pas, et puis, en moi, les sensations agréables ou désagréables. Personne n'aime souffrir d'une rage de dents ou de coliques néphrétiques, personne n'aime être triste, inquiet, angoissé ou désespéré. Il y a donc, en dehors de moi et en moi, ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Nous sommes deux : moi qui aime et qui n'aime pas, qui refuse, désire, crains, qui qualifie tout le temps de favorable ou défavorable, de bon ou de mauvais, et puis les événements et les phénomènes. C'est cette dualité qui peut s'effacer et disparaître par une transformation radicale de ce « Je », dont les refus, les désirs s'effacent, dont s'effacent les contours et la forme. Par l'acceptation, ce JE devient peu à peu plus vaste, jusqu'à devenir infini. Conscience, mais pure conscience, sans nul aspect particulier ni limitation particulière. S'il y a une forme particulière, toute autre forme est exclue, donc il y a limitation. Il n'y a illimitation ou infini que s'il n'y a rien, comme le ciel vide, immense... Et il est possible de s'approcher de cette Conscience en laissant de côté peu à peu ses préférences et ses refus et en reconnaissant d'abord, de façon neutre, que ces préférences et ces refus sont encore en vous.

Peu à peu, le témoin neutre apparaît. Le témoin ne prend pas parti, il est semblable au miroir qui voit tout, accepte tout, ne refuse ni ne déforme rien,

ne juge pas ni ne qualifie, voit exactement ce qui est là. La comparaison s'arrête en ce point parce que le miroir n'agit pas, tandis que l'être humain agit. Il agit sur la base de la vision claire, objective, de ce qui est, ou sur la base faussée par les préférences, les refus, les préjugés, les opinions, l'attente, la crainte, l'espoir, etc. *Être un avec*, ce n'est pas du tout la même chose qu'être identifié avec, ou emporté par, ou absorbé par. Être emporté par, être identifié signifie que je n'existe plus. (« *You are nowhere* », « *You are a non-entity* » de Swâmiji.) Il n'y a que des pensées, des émotions, des sensations qui se succèdent les unes, aux autres ; plus une certaine forme physique qui subsiste, le corps, et une définition, le nom. Parce que le corps est là, toujours le même corps, parce que le nom est là, toujours Paul Dupont ou Sophie Martin, il y a cette illusion d'être de façon constante. Il faut par moments avoir pris conscience de soi et vraiment éprouvé « Je suis », au vrai sens du mot, pour comprendre, par comparaison, que ce « Je suis » n'est jamais là. Vous pouvez tous en faire l'expérience. Prenez conscience « Je suis ». Je suis là, assis. Je suis là, j'existe, je le sens, je le ressens, je suis conscient de moi ; et maintenant, tout en gardant cette conscience de moi, je vais regarder ce qui m'entoure. Et vous verrez, ou bien que vous revenez à la conscience de vous parce que vous êtes sur le point de la perdre – mais alors vous ne pouvez plus prêter attention à ce qui vous entoure –, ou bien que vous êtes pris complètement par ce qui vous entoure et que vous avez complètement perdu la conscience de vous-même. Je ne peux pas demeurer longtemps conscient de moi en train de regarder : « je suis là, et voilà l'objet ». Je ne suis pas capable de cette division de l'attention plus de quelques secondes, ou de quelques minutes, si les conditions sont favorables, et ensuite c'est fini, j'oublie même jusqu'à cette possibilité, et je m'en souviendrai peut-être demain, juste au moment d'entrer dans la salle de réunions, parce que cela me fera penser qu'hier Arnaud en a parlé. C'est l'identification, la confusion, l'absorption. Je n'existe plus.

La non-dualité, c'est tout à fait différent. L'ego n'existe plus, lui qui d'ordinaire est tout le temps là pour réagir, apprécier, refuser, critiquer, s'enflammer, s'emporter, être emporté par l'émerveillement ou par la peur (ce que les Orientaux désignent sous les termes généraux attraction et répulsion), plus ou moins, mais tout le temps. Si vous êtes très attentifs, vous pouvez voir que vous n'êtes jamais complètement neutres. De tout ce sur quoi se pose votre attention, demandez-vous vraiment : « J'aime ou je n'aime pas ? » Vous verrez qu'il y a toujours soit j'aime, soit je n'aime pas. Si l'on répond : « Cela m'est absolument indifférent, ni j'aime, ni je n'aime pas », ce n'est pas vrai. Demandez-vous un peu mieux : « J'aime ou je n'aime pas ? Ce tapis, cette poignée de porte ou cette poignée de fenêtre, j'aime ou je n'aime pas ? »... Je ne suis jamais véritablement neutre. Vous verrez, vous pourrez faire l'expérience. C'est cela l'ego.

Il est possible d'être conscient, sans que l'ego intervienne. On ne peut plus

être emporté par l'émotion ni par la réaction ; on ne peut plus parler sans être conscient qu'on parle, de ce qu'on dit, pourquoi on le dit, à quel moment on le dit, à qui on le dit et dans quelles conditions. On ne peut plus ne pas être conscient. Comment arriver à ce résultat, puisqu'en essayant de diviser son attention, de la maintenir sur soi-même, tout en portant une partie de cette attention sur le dehors, c'est si difficile que je retombe dans le sommeil de l'identification ? Comment ? En prenant appui, de seconde en seconde, de millième de seconde en millième de seconde, *sur ce qui est là*, en dehors de moi ou en moi (telle sensation, telle émotion). Si je veux prendre appui sur une certaine conscience de moi *qui n'est pas là*, le temps de retrouver cette conscience de moi – une seconde, deux secondes – m'écarte du mouvement perpétuel du monde phénoménal.

Comprenez-moi bien. Je fais l'expérience d'un certain état de conscience où je suis là, calme. Je sens que je lève mon bras et que je le rabaisse. Ce n'est pas mon bras qui se lève tout seul à mon insu. Dans cet état, il n'est pas possible de faire des gestes non contrôlés comme de tambouriner sur la table, de croiser et de décroiser les jambes sans s'en rendre compte ; dans cet état de présence à soi-même, ces gestes inutiles ne sont pas possibles, certaines réactions violentes ne le sont pas davantage, certains mots qui dépassent ma pensée ou que je regretterai d'avoir dits ne sont pas possibles non plus. J'ai goûté cet état, je désire le retrouver, mais aujourd'hui, il ne m'est pas naturel. J'ai donc à le recréer. Généralement, cet état comporte un point d'appui physique : sensation du corps, relâchement des muscles, conscience centrée dans le *hara* (le centre de gravité dans le bas-ventre), sensation de soi, présence à soi-même dans un corps physique situé là. Puis un minimum de calme émotionnel qui me permet de résister à l'emportement, que ce soit dans le sens de l'enthousiasme ou dans celui de la crainte, et une pensée tournée vers moi pour éprouver « Je suis ». Même avec de l'entraînement – je ne parle pas d'un débutant – deux ou trois secondes me seront nécessaires pour bien asseoir en moi cette conscience, cette présence à soi-même. La conscience de moi que je peux acquérir en un clin d'œil n'est pas assez marquée pour être durable et, presque tout de suite, je vais devoir l'approfondir un peu, la renforcer par un certain exercice que je vais effectuer tout en regardant, en marchant, en écoutant, en parlant, mais qui prendra une part de mon attention et m'empêchera de bien suivre le courant de la vie. Ou alors, je ne vais pas faire cet effort afin de mieux suivre le courant, mais ma présence à moi-même sera trop faible et je me retrouverai emporté par le courant. Si je veux vraiment sentir : « Je suis là, attentif ; je suis vigilant, conscient », cet état ne m'étant pas naturel aujourd'hui, il me demandera un effort qui ne sera pas inscrit dans l'instant même et le courant de la vie va trop vite.

Le bouddhisme zen a particulièrement insisté sur cette adhésion dans l'instant au courant de la vie, magnifiquement illustré dans l'ésotérisme des arts martiaux japonais. Il faut être complètement un avec les mouvements de

l'adversaire. Le mental n'a absolument pas le temps de réfléchir et de peser le pour et le contre. La réponse juste doit venir immédiatement, *spontanément*. Cet enseignement des arts martiaux est vrai en toutes circonstances tant que nous conservons la moindre conscience de la dualité. Par conséquent, nous devons trouver un point d'appui qui soit là, de seconde en seconde, *et ce point d'appui, c'est justement le flux, le courant perpétuel du monde phénoménal, auquel nous pouvons adhérer consciemment : Si je suis très conscient de ce qui m'entoure, je deviens par là même conscient de moi*. Et la conscience de soi est le chemin de la conscience du Soi.

Première vérité d'expérience : si je suis présent à moi-même, conscient de moi-même, le monde extérieur devient lui aussi présent et réel. Deuxième vérité, la réciproque de celle-ci : si le monde extérieur est *vu*, vraiment vu, je deviens présent à moi-même en moi-même. Vous pouvez toute la journée vous surprendre en train de « décrocher » de ce qui est, de surimposer, de « créer un second » et, toute la journée, revenir à l'adhésion. Et, peu à peu, cela vous amènera à être, toute la journée, en état de conscience de soi, en état de vigilance (*awareness*). On dit aussi en anglais : *to remember oneself*, se reprendre, se ressaisir. *Remember* signifie le remembrement, le rassemblement, par opposition à *dismember*, le démembrement, au propre et au figuré. Maya est un démembrement, l'adhyatma yoga est d'abord un remembrement.

Je le répète, la conscience de moi ne m'est pas naturelle, elle va me demander quelques secondes à établir ; et l'adversaire, comme dans les arts martiaux, a déjà remporté la victoire. Au contraire, si je prends appui sur ce qui m'entoure et si j'en suis intensément conscient – ce qui est possible, puisque tout ce qui m'entoure est là tout le temps – cette conscience de ce m'entoure me ramène à la conscience de moi. Et la décision d'être conscient de ce qui m'entoure me conduira, au bout de quelque temps, à vivre en permanence dans la conscience de moi. Tout le temps et de façon aisée. Mais cela demande une réelle conscience de ce qui m'entoure, impliquant une adhésion à ce qui m'entoure, donc l'effacement de toutes les émotions, *l'effacement du mental*.

Adhésion ne signifie pas identification. Dans l'adhésion à ce qui m'entoure, c'est-à-dire au monde tel qu'il est et non pas tel qu'il devrait être ou tel que je voudrais qu'il fût, je ne disparais pas, je ne suis pas emporté. Cela demande une vigilance aiguë, en ce sens que, dès que je décroche du monde tel qu'il est, je repars dans le mental et les émotions. Je ne suis plus attentif au monde et je n'ai plus aucune chance de devenir présent à moi-même.

Il faut que je sois décidé à accepter d'instant en instant le monde tel qu'il est, non seulement à dire, mais à vivre le « C'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas », enseigné par le Christ, à dire le *Amen*, « Ainsi soit-il », le *Aum*,

acquiescement. L'adhésion à ce qui est ne préjuge pas de ce qui sera dans deux ou trois minutes ; je peux faire quelque chose pour changer l'avenir, du moins comme je vois la réalité aujourd'hui. Je parle de l'adhésion à ce qui est, juste dans l'instant, *simplement parce que cela est*. Je suis d'accord pour que Catherine ait la main gauche crispée ou que Christian mâchonne son crayon, d'accord pour qu'Albert me regarde en fronçant les sourcils. Je n'ai pas la moindre intervention du mental pour penser, souhaiter, imaginer que cela puisse être autrement. Mon accord et mon adhésion sont totaux, parfaits – je ne dis pas à 99 % mais à 100 % – avec ce qui est. Oui, oui, oui. Or, observez bien – Je ne suis pas d'accord pour que quelqu'un me regarde fixement, pas d'accord pour qu'un autre me regarde de travers, je ne suis jamais d'accord... Je ne suis pas d'accord pour que cette femme soit coiffée avec la raie au milieu, pas d'accord pour que celle-ci ait les cheveux courts, pas d'accord pour que Jean-Marie ait une barbe, pas d'accord pour que ce prêtre ait un pantalon de velours ni pour que mon beau-frère ait un pull-over rouge vif. Je ne suis pas d'accord pour qu'une personne transpire, pour qu'une autre se gratte, pour qu'une autre tousse ou éternue et ainsi à l'infini. Je ne suis pas d'accord pour qu'il y ait un tissu qui ne me plaît pas sur les banquettes du café dans lequel je suis entré. Je ne suis jamais dans le monde tel qu'il est. Généralement on ne s'aperçoit guère de ce que j'affirme là, mais une observation loyale de vous-même peut vite vous en convaincre.

Après avoir lutté seize ans pour essayer de vivre attentif et vigilant en prenant appui sur la présence à moi-même et avoir finalement échoué à sortir du monde des émotions, de l'emportement, des hauts et des bas, du sommeil, après avoir échoué en tentant de prendre appui tout le temps sur une conscience de moi qui n'était jamais là, je vous affirme qu'en prenant appui sur ce qui est de seconde en seconde, à condition d'être extrêmement vigilant, je suis arrivé en quelques années à ce qui ne m'avait jamais été possible en seize ans. Je ne dis pas que c'est devenu tout de suite facile : c'est possible.

Et, un beau jour, on se rend compte que cet état de conscience de soi devrait en effet nous être normal et naturel, qu'il n'y a aucune raison pour qu'on soit tout le temps emporté, identifié, absorbé. Je prends appui sur ce qui est, et je suis là, attentivement conscient de ce qui m'entoure. Ce qui nourrit cette conscience, c'est ce désir d'adhésion et la constatation de toutes les émotions, même légères, qui se lèvent et qui m'arrachent à cette adhésion. Je me surprends en flagrant délit de non-acceptation que ce qui est soit, de non-acceptation du sourire d'une personne, du regard d'une autre, du geste d'une autre, de la coiffure d'une autre, du vêtement d'une autre, de la réflexion d'une autre. Or chaque fois que je ne suis pas d'accord, je décroche de la réalité.

Cela demande une grande vigilance – je ne dis pas qu'on puisse le faire en rêvassant – mais cette vigilance est possible parce que le point d'appui est là. J'entre dans le salon et je vois un désordre indicible, des balais qui n'ont pas

été rangés, des pull-overs par terre. Bien. Immédiatement : « oui », et non pas : « oh ! » Et maintenant, qu'est-ce que je fais ? J'agis, j'interviens. Vous verrez que, de seconde en seconde, les moments où vous n'êtes pas totalement d'accord sont la presque totalité du temps. Les moments où vous êtes vraiment d'accord sont tout à fait rares. Dès que je décroche, je repars dans mon monde et, dès lors, je n'ai plus de point d'appui pour voir vraiment ce qui m'entoure. C'est cette vision du monde réelle parce que non émotionnelle qui me ramène à la conscience de moi et fait que je ne peux plus être emporté ni identifié, que je ne peux plus être tout le temps confondu avec tout, emporté par tout.

Par conséquent, au point de départ du chemin, il n'y a même pas la dualité, il y a une fausse unité, celle de l'identification et de la confusion. Ensuite, il y a un certain effort qui est la claire conscience de la dualité : il y a tout ce qui est autre que moi et la preuve de cette altérité est que rien n'est exactement comme je le voudrais. Sans cesse, je reconnais cette dualité, je lui donne le droit à être. Je vis enfin dans la vraie dualité : il y a moi, il y a cette pièce qui, normalement, d'après moi, devrait être en ordre et que je trouve dans un désordre indicible ; j'ai une demi-seconde de non-adhésion, quelque chose se soulève qui dit non ; je le constate, je vois la dualité, la pièce, moi et je reviens à l'adhésion, c'est-à-dire à la non-dualité. Un jour, cette non-dualité s'est établie : comme le miroir, je suis toujours un avec tout sans être absorbé ou confondu avec quoi que ce soit. Il y a bien la discrimination du spectateur et du spectacle, *mais le spectateur n'est pas un « autre »*. Le spectateur est tellement d'accord que, tout en étant parfaitement conscient, il n'est pas « un autre ». Ce n'est pas facile à comprendre, mais, peu à peu, par l'expérience, cela vous deviendra clair. Le miroir n'est pas « un autre ». Si vous regardez dans le miroir, vous voyez exactement l'image qui est en face. Si je mets face à face la lampe et les fleurs, il y a deux. Mais si je mets face à face le miroir et la lampe il n'y a qu'un : dans le miroir, il y a la lampe, et quand je mets le miroir en face des fleurs, il y a les fleurs dans le miroir. Le miroir n'est pas un autre que la lampe quand il est en face de la lampe ni un autre que les fleurs quand il est en face des fleurs. Comparaison bien souvent employée et très utilisable. Et pourtant, en même temps, le miroir reste toujours lui-même, il n'est pas affecté. La preuve en est que, dès qu'il a fini de regarder la lampe, il est disponible pour les fleurs. Cette non-dualité, c'est la pleine et parfaite conscience de tout ce qui est, d'instant en instant, avec un fil directeur continu, qui échappe au temps parce qu'il échappe au changement, et qui est la Conscience, l'élément essentiel parce que non changeant, parfaitement d'accord pour voir et reconnaître ce monde phénoménal tel qu'il est, du moins en apparence. Cette conscience est la Conscience, qu'on a comparée à l'écran de cinéma jamais affecté par le film projeté, ou la lumière incolore du projecteur jamais affectée non plus par le film, bien qu'en prenant les formes successives.

À partir du moment où il y a cette vision absolument nouvelle du monde phénoménal, premièrement, dans un accord absolu avec ce qui est d'instant en instant, deuxièmement dans la permanence de cette Conscience identique à elle-même, et toujours présente – Conscience consciente d'elle-même, sans forme particulière, infinie, miroir de tous les phénomènes – ce monde phénoménal se révèle sous un jour tout à fait nouveau et tout à fait différent de l'expérience habituelle. Ce monde phénoménal révèle ou manifeste la Grande Réalité. *Le jour où la surface est réellement perçue, la profondeur commence à se révéler.* Le jour où l'apparence est réellement perçue, l'essence commence à se révéler. Toutes les promesses faites dans les enseignements ésotériques nous disent que le monde n'est pas ce que nous croyons qu'il est, qu'il est irréel, qu'il n'est que la manifestation de la Grande Réalité, qu'il est la danse de Shiva. « Le samsara, c'est le nirvana. » Il existe de nombreux textes, traduits en anglais et en français, qui enseignent que le monde phénoménal n'est pas la réalité et qu'il est possible de voir au-delà du voile des apparences. Entre parenthèses, et comme ça l'a été souvent signalé, c'est exactement ce que nous dit la physique moderne qui réduit à rien le monde des apparences et pour laquelle n'existent que des particules naissant du vide et retournant au vide, un mouvement permanent de tout ce que nos cinq sens ne nous font voir que sous une certaine coupe. Nous n'entendons pas les ultra-sons, nous ne percevons pas l'infra-rouge et l'ultra-violet, il y a des bandes d'ondes que nous ne sommes pas aptes à percevoir, pas plus que nous ne percevons avec nos oreilles Radio-Luxembourg ou Europe 1 et avec nos yeux la deuxième ou la troisième chaîne de télévision, qui pourtant traversent cette pièce. Sans poste, nous ne les captons pas. Nos cinq sens ne captent qu'une toute petite partie de la réalité totale.

Il est exact que, quand cette première étape a été accomplie, que nous sommes adhésion et conscience parfaite de ce monde changeant, celui-ci apparaît sous un jour nouveau. Il apparaît réellement comme l'expression changeante d'une réalité non changeante, comme l'expression multiple d'une réalité non multiple. Nous sommes dans la situation du spectateur d'un film qui, tout en voyant le film, serait en même temps conscient de l'écran immuable et inaffecté, grâce auquel le film prend forme.

C'est une question de déplacement de la conscience. Parfois, la conscience est entièrement dans le film, mais c'est avec la certitude inoubliable qu'il s'agit d'un film et que l'écran est là, derrière les images. Ce qui change tout. Il n'y a plus d'émotion possible dans ces conditions. Parfois, un léger déplacement de l'attention fait percevoir le film avec l'écran derrière, et parfois l'écran seulement, c'est-à-dire uniquement l'aspect brahman de la réalité, puisqu'il est dit : *sarvam kalvidam brahman*, « Tout l'univers est brahman ». La conscience peut aussi voir vraiment, complètement, cet univers multiple, mais à partir d'une expérience inoubliable, qui ne pourra jamais être

mise en question, et qui est toujours prête à se manifester à volonté ; c'est-à-dire la vision de l'écran. La conscience a la possibilité d'évoluer librement dans ces plans. De toute façon, la vision du monde est changée. Prenez les sages les plus illustres, ceux dont on vous affirmera avec le plus de certitude qu'ils vivent sur le plan de conscience du brahman, de l'atman, qu'ils ont réalisé le Soi : d'un certain point de vue, nous pouvons bien être d'accord qu'ils ont aussi accès à ce monde phénoménal, puisqu'ils appellent les gens par leurs noms, ils leur adressent la parole : – « Vous avez l'air un peu fatigué aujourd'hui, est-ce que ça ne va pas ? » absolument comme tout le monde. Quand Shankara dit que lorsque l'on a perçu le brahman, on n'aperçoit plus ce monde qui s'est évanoui comme une illusion, cela signifie qu'on ne peut plus percevoir ce monde comme on le percevait avant.

Le chemin n'est possible que d'instant en instant, ici et maintenant, comme vous l'avez lu partout ; juste ici et juste maintenant. Je ne peux pas avoir d'autres points d'appui. Pour reprendre la comparaison du voyage en Inde par la route, que je prends souvent en connaissance de cause, tout le chemin se fait de cinq centimètres en cinq centimètres, c'est-à-dire les cinq centimètres par lesquels le pneu appuie sur la route. Par conséquent, si je fais 10 000 kilomètres pour aller de Paris à Bénarès, ces 10 000 kilomètres se font de cinq centimètres en cinq centimètres. La même voiture, qui est garée rue Soufflot, à Paris, sera garée au fond de Bénarès, près de l'ashram de Mâ Anandamayi, la même voiture qui a parcouru sans autre solution de continuité que le Bosphore les 10 000 kilomètres qui séparent Paris de Bénarès. Les 10 000 kilomètres de routes françaises, suisses, italiennes, yougoslaves, bulgares, turques, iraniennes, afghanes, pakistanaises et indiennes. De la même façon, le chemin qui va de l'irréel au réel, du non-vrai au vrai et de la mort à l'immortalité, se fait de cinq centimètres en cinq centimètres, de cinq secondes en cinq secondes, d'une seconde en une seconde, en prenant appui sur l'instant vécu.

À partir de maintenant, tout est le chemin, et chaque fois que je décroche de ce qui est, c'est comme si la voiture dérapait ou patinait, que les roues n'adhéraient plus à la route. La voiture ne continue pas à progresser. C'est dans cette adhésion à la réalité que je fais le chemin comme la voiture adhère à la route. Nous voulons des pneus qui adhèrent à la route pour pouvoir avancer, et nous, nous devons adhérer à la réalité pour pouvoir avancer aussi. Quand nous patinons, nous continuons d'exister, c'est-à-dire que nous nous marions, nous divorçons, nous allons au restaurant, nous concluons des affaires, mais nous ne progressons plus sur le chemin qui va du sommeil à l'éveil, de l'ignorance à la connaissance, de la multiplicité à l'unité, de l'inquiétude et du conflit à la paix et à la sérénité.

De seconde en seconde. La seconde est faite de ce qui est là. Si je décroche, c'est exactement comme si, en voiture, je dérapais sur du verglas. Fini le voyage, je n'adhère plus. Adhérez à la réalité du monde phénoménal, comme vous voulez que vos voitures adhèrent à la route avec de beaux

dessins de pneus tout neufs. Et voyez, comment, sans arrêt, vous cessez d'adhérer. Supposez que quelqu'un vous regarde de travers. Vous n'adhérez plus. Pourquoi est-ce qu'il me regarde comme ça ? Un autre vous regarde. Qu'est-ce qu'il a à rire, celui-là ? Et chaque fois, je cesse d'adhérer. J'entre dans la chambre. J'ai laissé le radiateur allumé, alors que je voulais l'éteindre. Quelle chaleur !... Je n'adhère plus. Ou, au contraire, j'ai oublié d'allumer le radiateur. Quel froid !... Je n'adhère plus. Le chemin s'arrête. Je cesse de progresser. Cette comparaison de la route est très connue. Mâ Anandamayi parle des « Pèlerins sur le chemin de l'immortalité ». C'est parce que j'ai eu l'occasion de faire tant de voyages que le symbole du chemin a été très éloquent pour moi, et que j'ai appelé certains livres *Les Chemins de la sagesse*. Le mot très concret qui signifie « rue » en Inde, *marg*, signifiait déjà « chemin spirituel », il y a deux mille ans. Au lieu de dire *bhakti yoga*, on dit *bhagti marg*, le chemin de la bhakti. La voie, c'est bien le même mot aussi, c'est le chemin, et un chemin ne peut se parcourir qu'en y adhérant. Quand il n'y avait pas de voiture et qu'on marchait à pied, on mettait des clous aux chaussures pour ne pas glisser sur le verglas. C'est la même chose. Les pieds adhèrent au sol et poussent le sol en arrière pour propulser le marcheur vers l'avant.

Adhérez à ce qui est, au lieu de chercher sans arrêt un état de calme, de sérénité, qui vous échappe tout le temps, parce que le courant de la vie continue à vous emporter sans arrêt et que vous n'adhérez plus. Chercher la paix en soi en restant dans le conflit à l'extérieur de soi, c'est impossible. Il faut une fois pour toutes vivre réconcilié avec ce monde. Cela n'exclut pas l'action. Je rentre dans ma chambre : elle est glacée. Tout de suite, j'adhère. Je suis absolument d'accord pour qu'elle soit glacée. Comme les pneus adhèrent à la route, moi j'adhère au fait que la chambre soit glacée. Alors, je peux ouvrir le radiateur, mettre un chandail de plus, rajouter une couverture à mon lit ; toutes sortes d'actions me sont possibles. Mais sur la base de l'accord et non pas du conflit. C'est très simple, ainsi exprimé. Mais pourquoi ne le met-on jamais en pratique ?

Adhérez même complètement au fait que les autres aient toute la journée l'attitude contraire et critiquent tout. Si vous pensez que les autres ne devraient pas faire le contraire toute la journée, vous retournez dans votre monde, vous n'êtes plus dans le monde, vous n'adhérez plus. L'acceptation des incidents matériels est plus facile que l'acceptation du comportement des êtres humains. Je presse l'interrupteur, la lampe ne s'allume pas ; est-ce le fusible ? L'ampoule ?... Toujours est-il que je manœuvre l'interrupteur et que la lumière ne s'allume pas. Au lieu de refuser, j'adhère, je dis oui, la lumière ne s'allume pas. D'accord. Et maintenant, je prends ma lampe de poche, je vais changer le fusible, vérifier l'ampoule. Mais il reste que le plus difficile, c'est d'accepter le comportement des autres.

Si vous ne voulez vraiment plus faire comme les autres, acceptez-les tels

qu'ils sont. Parce que personne n'accepte personne, sauf quand cela nous convient. Croyez-vous qu'il est facile pour une femme d'accepter son mari vingt-quatre heures sur vingt-quatre, pour un mari d'accepter sa femme vingt-quatre heures sur vingt-quatre aussi ? Pour une mère, d'accepter ses enfants et pour des collègues de bureau, d'accepter leurs collègues de bureau, leurs inférieurs qui donnent l'impression de ne jamais bien faire le travail, leurs supérieurs qui donnent l'impression d'être toujours exigeants ou injustes, etc. Le plus difficile n'est pas d'accepter les faits matériels : j'accepte plus facilement la foudre qui met le feu à ma grange, que je ne peux accepter une dispute grave avec mon frère ou une réflexion injuste de mon épouse.

Il n'y a pas d'exception à ce qui doit être vu, reconnu et accepté. La suprême habileté du mental, c'est de dire : l'enseignement de Swâmiji c'est remarquable mais voici justement une exception. Alors d'exception en exception, le chemin n'existe plus. Il n'y a aucune exception, jamais ; à la vérité de ce que j'ai dit ce soir et à la nécessité de le mettre en pratique. C'est pourtant ce que je vois tout le temps. Certains sont tout à fait d'accord avec cet enseignement, qu'ils commencent à bien connaître. Mais, dès qu'il s'agit de le mettre en pratique, c'est tout différent : « Je suis toujours d'accord, j'adhère toujours, mais je ne peux tout de même pas ne pas me révolter quand... » Je n'ironise pas. J'ai entendu cela d'innombrables fois. On me redit : Aum, c'est-à-dire OUI à tout ce qui est. « C'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas, et tout le reste vient du Malin. » On me récite la phrase comme un disque, et quand c'est fini on conclut : « Mais je ne peux tout de même pas admettre ce qui s'est passé ce matin !... » J'ai droit à vingt-cinq minutes de citations d'Arnaud ou de Swâmiji et je vous assure qu'on recommence : « Mais, je m'excuse, vous êtes un homme, et moi je suis une femme, et, là, vous ne pouvez pas savoir de quoi je parle. » Peut-être, mais ça n'a rien à voir. « Si vous étiez une mère... » Et, de nouveau, c'est la justification de ne plus mettre en pratique l'enseignement avec lequel on prétend être d'accord. C'est aussi gros que cela, la ruse du mental. Sinon, ce serait très simple. On ferait trois réunions, on se dirait au revoir, et l'on repartirait tous libérés. Non ! Il faut pratiquer, il faut s'exercer. Au début, il y a effort, plus ou moins intense suivant les circonstances. Il y a effort de vigilance, et parfois c'est un effort qui doit être bien appliqué, très fort et très vite, au bon moment, au bon endroit. Mais cet effort peu à peu aboutira à l'état-sans-effort.

Le garant de votre conscience, c'est l'adhésion. Ne cherchez pas autre chose. Faites des efforts de conscience, une demi-heure par jour, en méditation. Mais dans la vie, le chemin de la conscience c'est l'adhésion et, par l'exercice, l'adhésion devient totale. Il faut être complètement d'accord avec tout, parce que Maya est très forte et complique diaboliquement la situation. Il faut arriver à l'adhésion réelle qui est une adhésion complète, sans marchandage. Je dis oui à la sonnerie du téléphone au milieu du repas, je dis encore oui au fait qu'en me levant pour répondre au téléphone, je fais tomber

mon assiette pleine. Mais quand ma femme ajoute : « Je t'en prie, ne reste pas longtemps à l'appareil ! », alors là, je ne peux plus dire oui, ce n'est pas supportable et j'éclate : « Ah ! non alors ! Au milieu du déjeuner on me téléphone, et de plus je sais qui c'est, c'est encore cet idiot de Grégoire. » Je me lève et, avec ma serviette, je trouve le moyen d'accrocher mon assiette : tout tombe et j'en ai plein mon pantalon. Et ma femme dit : « Je t'en prie, ne reste pas trop longtemps à l'appareil. » « Oh, merde ! » Et il n'y a plus d'adhésion. Il faut que l'adhésion soit totale, absolue, sans réserve, à tout. Absolument tout. Tout à la fois ! Vous dites oui. Dans l'instant. Au début, c'est vrai, cela vous demandera un effort – énorme par moments. Je vais vous citer deux phrases de Mâ Anandamayi : « *Sustained effort ends in effortless being*. » « L'effort soutenu débouche sur l'état sans effort. » Ou encore « *What bas been gained through sustained effort is finally transcended and then spontaneity comes*. » « Ce qui a été gagné à travers l'effort soutenu est finalement transcendé, et alors survient ce que les hindous appellent "spontanéité". » Cette spontanéité-là ne veut pas dire donner un coup de poing à celui qui me bouscule sans le faire exprès ; cela n'est pas la spontanéité mais l'emportement. La vraie spontanéité est le fait que la réponse juste à la situation vienne aisément et immédiatement, comme la riposte dans les arts martiaux.

L'état sans désirs

De temps à autre, Swâmiji me demandait : *Do you know what is moksha, Arnaud ?* – « Savez-vous ce qu'est la libération, Arnaud ? » Je me gardais bien de répondre et de donner une des définitions classiques de *moksha*, pour attendre sa réponse à lui. *Moksha*, le suprême accomplissement possible à l'homme, est toujours décrit en termes de transcendance, d'infini, d'illimitation, d'éternité. Swâmiji en donnait des définitions beaucoup plus simples, beaucoup plus accessibles et beaucoup plus bouleversantes, que je recevais toujours comme un choc en plein cœur. Un jour, à ce : *« Do you know what is moksha, Arnaud ?* » – « Savez-vous ce qu'est la libération, Arnaud ? » Swâmiji répondit : *« Complete release of all tensions, physical, emotional and mental* », – « Le relâchement complet de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales. »

Et j'ai réalisé, en un instant, que toute mon existence n'était faite que de tensions physiques, émotionnelles et mentales, avec par moments, après une heure d'*asanas*, d'exercices sur le hara, de « méditation » ou quand un désir était momentanément satisfait, un peu de détente à la surface.

Au fond, je le savais, et qui ne le sait ? Mais je ne l'avais jamais vu en face et accepté à ce point. Ce complet relâchement, cet abandon complet de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales, était une définition à la fois simple et terrible car elle montrait que, tant que ces tensions seraient là, la libération ne serait qu'un rêve. Ce mot *release* signifie d'ailleurs plus que relâchement des tensions, il signifie « libération ». *Release*, c'est libérer un prisonnier par exemple. Libération de toutes les tensions signifie donc ne plus les maintenir, ne plus les garder en nous, car c'est nous qui sommes les gardiens consciencieux de notre propre prison. Cette définition de la libération est à rapprocher d'une autre, plus classique : « La libération, c'est la disparition définitive de tous les désirs et de toutes les peurs. » En effet, dès qu'il y a désir ou peur, il y a tension – tension physique, tension émotionnelle et tension mentale.

Si l'on nous propose comme but la complète suppression de toutes les tensions, nous adhérons tout de suite. L'ego ne voit rien là qui puisse le menacer. Qui ne souhaiterait être profondément détendu ? Mais quand on nous dit que cette détente complète, cette disparition de toutes les tensions, est synonyme de l'état-sans-désir, l'ego s'affole, puisqu'il n'est fait que de désirs. Pourtant, si nous regardons un peu attentivement, avec une *buddhi* quelque peu vigilante, nous voyons bien que cette disparition de toutes les tensions, ce

merveilleux relâchement, cette détente ne peuvent se produire tant que subsistent, manifestés ou « latents » (c'est-à-dire non conscients) les désirs et les peurs.

L'existence ordinaire est tension, conflit et, en même temps, tout le monde rêve de paix et de détente. Autrement dit, l'ego veut la paix mais sans renoncer aux conflits, l'ego veut la détente mais sans renoncer aux tensions, ce qui est manifestement impossible.

Tous les enseignements, pas seulement *l'adhyatma yoga*, ont insisté sur cette disparition des peurs et des désirs. Vous trouvez ce thème dans l'ancienne tradition chrétienne : ne rien désirer d'autre que ce que Dieu donne et n'avoir aucune crainte, parce que « tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu ». C'est évidemment plus facile à dire qu'à vivre. Vivre sans aucune peur, l'ego est d'accord ; sans aucun désir, cela lui paraît horrible : la mort. C'est effectivement la mort de l'ego. Et cette mort de l'ego, c'est la Vie Éternelle. Un texte des Upanishads est formel à cet égard : « Quand tous les désirs dans le cœur ont été abandonnés, immédiatement le mortel se révèle immortel. » (Brihadaranyaka Up. IV 4.7. et Katha Up. II. 3.14.)

Cette disparition des désirs, c'est la grande question. Il existe dans une certaine tradition – qu'on retrouve dans toutes les religions – une façon déviée de comprendre cette question. Elle s'exprime à travers des formulations comme : « Il faut tuer les désirs. » On ne tue pas les désirs, ou l'on se tue soi-même. On ne peut rien tuer et le commandement « Tu ne tueras point » s'applique toujours, partout, en toutes circonstances. On ne peut pas tuer les désirs, on peut seulement les transformer. Effectivement, la transformation représente la mort de ce qui était, pour faire place à ce qui est. La transformation de l'enfant en adolescent, c'est la mort de l'enfant, qui a disparu, remplacé par l'adolescent, et le passage de l'adolescent à l'adulte, c'est la mort de l'adolescent remplacé par l'adulte.

Dans les Upanishads, il est dit : « Quand tous les désirs ont été abandonnés », qu'on les a laissés tomber. La libération ne sera jamais le fruit de la frustration et de la mutilation. Plus on s'oppose par la force aux désirs de l'ego, plus on renforce l'ego. C'est ce qui se passe notamment dans l'enfance : plus on s'oppose à un enfant, en essayant de briser ses caprices, ses violences et ses demandes, plus on renforce son ego, plus on hypertrophie son ego. Un ego humilié, un ego qui doute de lui, la tête en bas, les jambes en l'air, c'est toujours un ego hypertrophié. La disparition des désirs ne peut se faire que par un certain accomplissement des désirs, un minimum d'accomplissement des désirs, et une compréhension aiguë – dont le mental ordinaire est bien incapable – de la nature même du désir.

L'expression « la mort de l'ego » est moins fallacieuse que celle de « détruire l'ego ». Il faut n'avoir vraiment jamais mené la « Grande Guerre Sainte » contre son égoïsme pour employer à la légère de telles formules.

Certes, dans la réalisation de l'atman, le sens de la séparation ou du moi individualisé a disparu mais on peut aussi dire légitimement que dans l'adulte le bébé est mort. (Je ne nie pas que, trop souvent, l'enfant frustré subsiste dans le psychisme, comme le montrait Swâmiji, mais physiquement parlant, dans l'adulte le bébé a disparu.) Rien ne se crée, rien ne se détruit, jamais, nulle part. La destruction, c'est la transformation. La chenille doit mourir pour que le papillon se révèle, mais écraser une chenille fera un cadavre de chenille et non un papillon.

L'ego ne se transformera en atman, en Soi, on ne révélera le Soi que s'il est convenablement traité. Un ego brimé dans l'enfance et ensuite brimé par l'existence ne fera jamais place au Soi. Et, s'il y a trop de frustrations de l'ego, la spiritualité sera viciée. Elle deviendra simplement une compensation et elle peut mener à une inflation énorme de l'ego. Pour que le grain se transforme en arbre, il faut bien que le grain, en tant que grain, meure. Mais cette mort est un accomplissement. Le grain portait l'arbre, potentiellement, en lui-même. C'est justement pour cela que le chemin commence avec l'amour de soi-même, et non avec la mutilation ou la destruction de soi-même. Et toute une part du chemin consiste à s'occuper avec amour de l'ego, pour lui permettre de s'effacer, de grandir et de se transformer. D'être moins crispé, moins tendu. L'ego ne mourra jamais que de son plein gré. Plus on veut détruire l'ego, plus on le renforce.

Sur le vrai chemin, l'ego devient de plus en plus fin. L'ego est un voile, un revêtement qui recouvre et qui limite l'Infini en nous, et ce voile devient de plus en plus ténu jusqu'à disparaître. Ou bien on peut aussi considérer que l'ego devient de plus en plus vaste, qu'il inclut de plus en plus de réalités en lui, qu'il comprend au vrai sens du mot comprendre qui signifie inclure, qu'il *comprend* de plus en plus de réalités. Un ego vaste est le contraire d'un ego hypertrophié. Un ego qui devient de plus en plus vaste, comprenant, comprenant toujours plus, est un beau jour devenu si vaste qu'il inclut l'univers entier. Il n'y a plus d'ego, puisque l'ego c'est la distinction de moi et de tout ce qui n'est pas moi. Le jour où tout ce qui n'est pas moi se trouve indus dans mon ego, cette distinction a disparu et l'état-sans-ego a été atteint. Ce chemin est très bien décrit dans la tradition hindoue, et à ce chemin se rattachait l'enseignement de Swâmiji.

Il faut que l'ego se sente accompli, achevé. Quel est le critère qui va nous permettre de dire que l'ego est achevé ? L'un ne sentira son ego achevé que s'il est Président de la République ; s'il est seulement ministre ou Premier ministre, il va encore être frustré.

C'est très relatif. Pour que l'ego se sente accompli, il faut qu'il se sente libre des vieux désirs frustrés de l'enfance. Si les désirs des adultes ne sont que la forme mensongère d'un désir d'enfant oublié, ce désir d'adulte ne sera jamais satisfait. C'est le tonneau des Danaïdes, la passoire dans laquelle on

peut mettre de l'eau tant qu'on veut sans jamais la remplir. Le vrai désir est là dans les profondeurs, masqué, latent, caché. Les désirs de substitution peuvent être satisfaits les uns après les autres, le désir fondamental oublié, remontant à l'enfance ou même à des vies antérieures, ne l'étant pas, la soif n'est jamais désaltérée. Ce qui est important c'est de trouver ce qui désaltère à tout jamais (selon une expression que l'on rencontre aussi dans tous les enseignements), ce qui fait qu'on n'aura plus jamais soif. Quand le Christ dit à la Samaritaine : « Je te donnerai à boire de l'eau qui fait que tu n'auras plus jamais soif », cela veut dire que l'ego sera entièrement comblé. Qu'il n'y aura plus aucune demande. Aucune satisfaction relative ne peut combler complètement cette soif, mais une certaine satisfaction est nécessaire. Si le Christ dit cela à la Samaritaine, s'Il lui fait cette promesse, c'est que celle-ci sera tenue, c'est donc que celle à qui Il l'a faite est telle que la promesse soit tenue. C'est une fantastique promesse que le Christ lui fait, c'est celle du plus haut accomplissement spirituel. Et le Christ la fait à une femme « qui a eu cinq maris ». Le Christ lui dit : « Et l'homme avec qui tu vis maintenant n'est pas ton mari. » Toute une tradition donne une explication psychologique à cet enseignement. Ces cinq maris correspondent aux cinq sens et ce sixième homme avec qui elle vit correspond à ce que beaucoup de doctrines ont appelé le sixième sens, c'est-à-dire le mental. Par conséquent c'est une femme qui a une expérience de la vie, qui n'est pas uniquement frustrée. Cette expérience lui a donné quelque chose mais n'a pas été suffisante pour étancher sa soif. La Samaritaine est mûre pour s'orienter vraiment dans la direction de l'être et non plus de l'avoir. Mais tant que subsistent en nous les vasanas, les tendances profondes, enracinées, nous croyons encore que c'est dans la satisfaction des désirs que nous allons trouver la plénitude. Une certaine satisfaction des désirs est alors indispensable. Quelques hommes n'en ont pas eu besoin parce que ces désirs n'existaient pas en eux. Ils les avaient peut-être tous accomplis, assouvis dans des vies précédentes, mais il faut que ces désirs tombent les uns après les autres, tombent d'eux-mêmes. Vouloir brutalement supprimer ses désirs ne fera que les renforcer. Soyons au moins, pour nous-même et vis-à-vis de nous-même, un bon père, une bonne mère et un bon éducateur. Le chemin commence avec l'amour intelligent de soi-même, un amour intelligent de son propre ego, et ensuite l'ego est dépassé.

La souffrance, le long du chemin, est une souffrance qui correspond à celle de la chirurgie. Au moment même où je subis une opération chirurgicale, ce n'est pas dans le but de souffrir, c'est dans le but de me libérer d'une souffrance. Mais je sais que, quand je me réveillerai de l'opération, j'aurai mal et certains traitements faits par les infirmières seront douloureux. Cette souffrance chirurgicale est indispensable sur la voie mais pas la souffrance atroce, insoutenable et que personne n'a jamais pu accepter, qui est l'impression qu'on est en train de se tuer. Si on n'avance pas sur le chemin avec l'espérance de la vie, comment pourrait-on avancer ? Encore un mensonge de présenter la spiritualité comme une action purement

destructrice : l'ego doit mourir, je dois mourir, je dois mourir au monde, je dois mourir à mes désirs. Qui pourrait accéder à un tel enseignement s'il est simplement décrit de cette façon-là ? Ceux qui le font, c'est vraiment par névrose, par réaction, par peur et cela ne conduira à rien.

La sadhana ne consiste pas à détruire l'ego. Pas du tout. Elle consiste à faire tout un travail extrêmement habile, extrêmement subtil en faveur de l'ego. Pour que cet ego se transforme dans l'atman. Voilà la vérité. N'entendez jamais le mot mort sans le mot résurrection. N'entendez jamais le mot souffrance sans le mot joie. Bien sûr. Sinon il n'y a plus de chemin.

Maintenant il y a aussi les souffrances inévitables qui ont lieu de toute façon parce qu'elles font partie du karma que vous avez accumulé pendant des existences et des existences ou tout simplement dans cette existence-ci. Il n'y a pas à discuter. Si je ne me sens pas bien, je vais chez le médecin. Si, quand il a fait les radiographies, il me dit : « Monsieur, vous avez une tuberculose avancée avec plusieurs cavernes dans le poumon droit », il faut bien faire face au fait que je suis malade et que je n'ai plus qu'à guérir. La souffrance, nous la voyons autour de nous et ce n'est pas la faute du chemin ou de la voie. Le Bouddha a dit : « Je n'enseigne que deux choses, la souffrance et la suppression de la souffrance. » Qu'une certaine souffrance *consciente* soit nécessaire le long du chemin, tous les enseignements le disent. Mais n'entendez jamais ce mot souffrance, jamais, sans entendre en même temps le mot Joie. Sinon tout est faussé.

Vous savez, ceux qui se sont engagés sur le chemin spirituel, personne ne les a jamais forcés. On a pu forcer autrefois, paraît-il, des jeunes filles à entrer au couvent, mais ça ne s'appelle pas s'engager sur le chemin spirituel. Ceux qui se sont vraiment engagés sur la voie, en acceptant les souffrances que cette voie comportait, on ne les a pas obligés. C'est donc qu'ils y trouvaient leur joie. Mais qu'est-ce qui, de génération en génération, a motivé le plus solidement et le plus sainement l'engagement sur le chemin spirituel ? C'est l'exemple de ceux qui étaient déjà engagés et qui faisaient envie. Aujourd'hui, vous n'avez plus autour de vous tellement d'exemples d'hommes et de femmes qui se sont engagés sur le chemin et qui vous fassent vraiment envie. C'est très important. Ou alors ce sont des êtres qui vous paraissent tellement loin de vous. On vous dit qu'un certain frère convers dans un monastère de Trappistes est rayonnant. Vous allez dans ce monastère, vous voyez ce moine arracher les mauvaises herbes, il lève le visage et il vous sourit et ce sourire vous fait monter les larmes aux yeux. Mais vous n'êtes pas tous faits pour devenir frères convers dans un monastère de Trappistes. Ou bien vous rencontrez, au cours d'un voyage en Inde, Mâ Anandamayi et sa grandeur divine vous bouleverse mais vous paraît inaccessible. Mais autour de nous, nous n'en voyons pas tellement des hommes et des femmes dont nous puissions dire qu'ils sont sortis de ce cercle de souffrances et d'émotions, de chocs ou de conflits, qu'ils ne sont plus secoués par la vie comme une salade

dans un panier à salade ou un cocktail dans un shaker de barman. Or, ce qui a fait longtemps la valeur des engagements spirituels dans la voie, c'était l'exemple d'êtres épanouis, « réalisés », beaucoup plus nombreux qu'aujourd'hui. En ce XXe siècle encore, un enfant hindou peut connaître, en dehors des sages célèbres, des dizaines d'hommes réellement transformés par cette vie spirituelle qui est en train de disparaître du monde. Quand on a connu des dizaines d'hommes et de femmes réellement transformés par la sadhana, on ressent : « Moi, c'est cela qui m'intéresse. Je crois que c'est vrai, puisque je l'ai vu incarné par d'autres sous mes yeux. » Mais aujourd'hui quels modèles avez-vous ? Bernard de Clairvaux, saint François d'Assise, vous ne les avez pas sous les yeux. La tragédie des jeunes chrétiens aujourd'hui, c'est qu'ils ne voient pas tellement de chrétiens qui leur fassent vraiment envie, même dans le clergé : « Moi je n'envie pas Belmondo, je n'envie pas Giscard, je n'envie pas le Président-Directeur Général de la société Rhône-Poulenc. J'envie cet homme et cet homme représente pour moi une espérance. » Alors, après, on peut me dire : « Il y a les austérités sur la voie, il faut payer le prix. » Je suis d'accord. Je suis d'accord parce que j'ai la conviction que ce but existe et que je l'ai vu incarné par d'autres et que je veux le vivre à mon tour.

Tant que je poursuivais un certain idéal auquel je ne croyais pas et qui était le fait d'une éducation mal assimilée et de l'embellissement de toutes mes peurs et de toutes mes faiblesses, je n'avais pas une conviction réelle. À partir du moment où j'ai commencé à rencontrer en France, et surtout en Orient, des gens qui m'ont vraiment fait envie par ce qu'ils étaient et non pas par ce qu'ils avaient, j'ai senti : « Mais pourquoi pas moi ? Bon, s'il y a un gros prix à payer je suis d'accord. Ce qui m'attend en moi, je l'ai vu chez d'autres. »

Mais jamais un chemin juste ne peut simplement se ramener à l'injonction : « Mourez, souffrez, renoncez à tout, frustrez-vous de tout » Qui pourrait entendre ce langage-là ? Personne. Il faut que le chemin, vous l'entendiez d'abord comme une promesse. Ensuite il y a certaines conditions à l'accomplissement de cette promesse. Mais l'ego nié, frustré, blessé, mutilé ne se transformera jamais et ne révélera jamais le Soi. Il restera à se débattre dans ses souffrances, c'est tout.

En même temps, accomplir tous les désirs, tous les caprices, tous les infantilismes de l'ego ne constitue pas non plus le chemin. Du courage, des efforts intenses, des disciplines rigoureuses, une persévérance inlassable sont et seront indispensables. C'est en cela que le chemin est délicat et qu'il est nécessaire d'être guidé, guidé par un enseignement et guidé par un guide en chair et en os. Pour que l'ego soit satisfait mais satisfait d'une manière qui l'amène à s'effacer et non pas à se renforcer. Tout est là. L'ego doit être satisfait. Il y a une façon de le satisfaire qui l'amène à se renforcer de plus en plus, et ce n'est pas la bonne. Et il y a une façon de le satisfaire qui l'amène à s'élargir, à devenir plus vaste et peu à peu à disparaître. Et ça, c'est la bonne

façon. *Fulfill*, c'est-à-dire accomplir les désirs, disait Swâmiji. Et vous qui connaissez bien *Les Chemins de la sagesse*, peut-être vous souvenez-vous d'une phrase de Swâmiji : La libération vient le jour où l'on peut dire : « J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, j'ai donné ce que j'avais à donner. » *I have done what I had to do, I have got what I had to get, I have given what I had to give*. Tant qu'il reste un besoin de donner on n'est pas encore libre. On va vouloir donner à tout prix. On va vouloir trouver des gens à qui donner.

Vous voyez bien que ce sont des paroles d'accomplissement, pas de frustration. « J'ai fait ce que j'avais à faire », ce sont des paroles d'accomplissement. « J'ai reçu ce que j'avais à recevoir », ce sont des paroles d'accomplissement. « J'ai donné ce que j'avais à donner », ce sont des paroles d'accomplissement. Mais voyez bien aussi des hommes qui ont passé leur vie à satisfaire leurs désirs, qui y sont même assez bien arrivés et qui, à un certain moment, vont reconnaître : « Eh bien, tout compte fait, je n'ai pas fait ce que j'avais à faire, je n'ai pas reçu ce que j'avais à recevoir, je n'ai pas donné ce que j'avais à donner. » Heureux sont ceux pour qui ce moment vient avant l'instant de la mort. La recherche devient vraie.

J'ai entendu une fois une parole fort juste dite par la chanteuse Dalida dans une interview de Jacques Chancel : « L'argent ne fait pas le bonheur, mais je ne le sais vraiment que depuis que je suis riche. » C'est très vrai. Ce n'est pas le cri de la frustration extérieure. Ça ne m'a pas rendu heureux. Donc il faut encore chercher. Mais ce *fulfill* a sa place sur le chemin de la libération. Alors, un jour, on voit que pour *fulfill*, il ne suffit pas de gagner de l'argent, il ne suffit pas d'être considéré comme ayant réussi dans son métier, il ne suffit pas d'avoir des succès féminins ou masculins nombreux, il ne suffit pas de tout ce que l'on a souhaité dans sa jeunesse.

Qu'est-ce que ce mécanisme des désirs, dont la satisfaction vous est si importante, dont la non-satisfaction vous est si douloureuse, et pourquoi ne pouvez-vous envisager votre bonheur, plus même : votre être, votre vie, qu'en termes de désirs ou de frustrations ?

En vérité, par un examen vigilant de la question, il est possible de faire des découvertes qui changent profondément la situation et qui peuvent être acceptées sans qu'on ait l'impression que ce n'est pas seulement l'ego qui meurt pour faire place à la béatitude infinie mais soi-même que l'on mutile et détruit.

Quand on éprouve un désir, c'est avec le but de le satisfaire. Et quand le désir est satisfait, on se trouve sans désir. Il y a déjà, dans cette simple remarque, de quoi faire réfléchir : quand on éprouve un désir, c'est avec le but de le satisfaire ; or, satisfaire un désir, c'est le faire disparaître. Par conséquent, quand on éprouve un désir, c'est avec le but de se trouver sans désir par la satisfaction du désir qu'on a éprouvé. Alors ? Ne serait-il pas

possible de vivre sans désir, c'est-à-dire de vivre tout le temps dans cet état de satisfaction ? Pratiquement non ! Quand un désir a été satisfait, il y a un moment de plénitude où l'on se sent content, au vrai sens du mot content qui signifie : rempli ; puis un nouveau désir apparaît.

Désir et peur sont intimement liés. S'il y a peur, il y a désir de tout ce qui pourra me protéger de cette peur ; et s'il y a désir, il y a peur de tout ce qui pourra empêcher la satisfaction de ce désir. Si j'ai le désir de la santé, j'ai la peur de la maladie ; et si, inversement, j'ai peur de la maladie, j'ai le désir de la santé, ou celui de la guérison.

L'existence humaine ou animale n'est faite que de désirs. Ces désirs étant, chez l'homme en tant qu'animal et chez l'animal : « manger, s'accoupler, dormir ; plus, dans la même citation, avoir peur ». J'avais été si frappé par cette citation, que lors de mon dernier voyage en Inde, je me suis décidé à aller passer deux jours dans une jungle. Et je me suis rendu compte, en effet, que toute la vie des animaux ne consistait qu'à manger ou chercher à manger : certains broutent du matin au soir et du soir au matin ; dormir ou chercher à dormir : se construire des gîtes, des tanières, des terriers, des nids ; s'accoupler ou chercher à s'accoupler : danse nuptiale des femelles, combat des mâles ; et avoir peur. C'est le plus saisissant. Si vous signalez votre présence en tant qu'être humain, en toussant, en parlant, vous entendez et voyez des centaines d'animaux – lièvres, sangliers, léopards, biches, cerfs – qui courent, affolés, dans tous les sens, les uns de gauche à droite, les autres de droite à gauche ; simplement parce qu'un homme a signalé sa présence. L'ancienne sagesse hindoue nous dit que c'est là l'exacte description des hommes qui n'ont pas dépassé la condition humaine habituelle dans la peur et le désir.

Cette peur commence à la naissance même et elle n'est jamais rassurée. À partir du moment où il y a l'apparition d'un autre que moi, ce qui se révèle avec les premières contractions qui vont expulser le bébé, et, plus encore, après la venue au monde, la peur s'est installée. L'ego, c'est la peur. Et, pour compenser cette peur, il n'y a que le désir, qui prend la forme des désirs sans cesse changeants suivant les âges, suivant les conditions et les tempéraments, les caractères héréditaires et l'éducation, suivant les *samskaras* qui façonnent un être. Qui éprouve ces désirs ? « Je veux ceci », « j'ai peur de cela » ? Quel est ce « je » prisonnier de cette alternance de peurs et de désirs ? Est-il possible d'être sans désir, donc sans peur, sans aucune tension physique, émotionnelle ou mentale ?

Si vous pouvez vous souvenir de moments où vous vous êtes vraiment trouvés sans aucun désir, vous verrez qu'en fait ce sont, et de très loin, les moments les plus heureux que vous ayez connus. Parfois, dans des circonstances très simples. Dans la détente des vacances, en regardant le ciel ou l'eau, on peut se trouver, fugitivement, sans désir ni peur, sans tension. Et

cette absence de désir, de peur et de tension libère un avant-goût de cette « paix qui dépasse tout entendement » et de cette « joie qui demeure » promises par le Christ, de cette *ananda* promise par le vedanta. Le désir fait agir les êtres humains, de minute en minute ; et le désir vous exile de cette paix qui est votre nature profonde, qui est l'expression même de votre être. La satisfaction d'un désir est uniquement la révélation d'un tout petit peu de cette paix que nous portons en nous, par l'effacement d'un des désirs qui nous en exilent sans cesse – jusqu'à ce qu'un nouveau désir apparaisse.

La satisfaction de certains désirs est absolument nécessaire à la libération. C'est pour cela qu'un ordre social juste tient compte de la satisfaction des désirs. Dans les Quatre Grands Buts de l'existence humaine reconnue par la tradition hindoue, il y a *kama*, le désir, *artha*, les moyens nécessaires à la satisfaction des désirs, *dharma*, le cadre, la loi juste, à l'intérieur de laquelle cette satisfaction des désirs pourra s'accomplir, et *moksha*, la libération par l'effacement de tous les désirs et de toutes les peurs. Tout était prévu, dans l'ordre traditionnel hindou, pour que l'enfant, d'abord, soit reconnu, ne soit pas frustré, brimé dans des désirs essentiels : à commencer par un besoin physique du corps chez le bébé, besoin de caresses, besoin d'être réconcilié avec ce corps qui a été si secoué par la naissance. Les mères hindoues savaient caresser et même masser leur bébé. Le docteur Leboyer, auteur de *Naissance sans violence*, et d'un film sur la façon dont il fait accepter au bébé le fait d'être né, a beaucoup étudié cette question en Inde. Il a même tourné un autre film sur le massage des bébés par les mamans hindoues.

Les désirs essentiels de l'enfant sont normaux. La tradition hindoue veillait à ce qu'ils soient satisfaits. Un enfant frustré ne pourra pas être un candidat à la libération. Il est dit dans les anciens textes : « Deviendra un sage, celui qui aura eu une mère, un père (une mère qui soit une mère, un père qui soit un père), et un instructeur. » Et aussi : « Une mère vaut mille pères et un père vaut cent précepteurs. » Ces phrases fortes montrent combien sera compliquée la tâche du gourou si les pères et les mères de ses aspirants-disciples n'ont pas été pleinement des pères et pleinement des mères. Or, la société actuelle rend pratiquement impossible aux pères, même pleins de bonne volonté, d'être des pères, et aux mères, même pleines de bonne volonté, d'être des mères.

Les désirs de l'adolescence doivent être également satisfaits. La tradition hindoue distingue quatre âges de l'existence : l'âge de l'étudiant, avec une discipline assez stricte, prépare vraiment les adolescents à être des adultes, et pas seulement les esclaves de leurs impulsions et de leurs émotions ; l'âge de l'homme marié, qui satisfait ses désirs – désir sexuel, désir de vie sociale, désir de réussite professionnelle ; l'âge de celui qui commence à se retirer de l'existence (par exemple, en abandonnant toutes ses affaires et la direction de sa maison à un fils aîné, en se retirant dans une petite cabane dans le fond de son jardin, ou en allant vivre à tout jamais dans un ashram) ; enfin l'âge du *sannyas*, du renoncement complet, que bien peu ont atteint dans l'histoire.

Certains êtres exceptionnels sont mûrs pour passer directement de l'âge du *brahmachari*, de l'étudiant, à l'âge du sannyasin, qui a laissé de côté tous les désirs autres que l'unique désir de l'infini et de l'illimité.

Si les désirs essentiels, normaux, de l'homme-animal ne sont pas accomplis, le sentiment de manque est trop grand. Aucune vigilance, aucune compréhension de la *buddhi* ne pourront effacer ces manques et dépasser le plan des désirs et des peurs. Nous avons réussi ce prodige de construire une société qui n'a que les mots « libération » et « émancipation » à la bouche, une société de consommation qui prétend tout offrir, tout rendre possible, et qui ne produit en fin de compte que des êtres complètement frustrés. C'est là un paradoxe éclatant à nos yeux. Des sociétés que nous accusons d'être des sociétés de carcans et d'asservissement produisaient au contraire des êtres profondément comblés. Je ne parle pas de ces sociétés dans leur forme dégénérée actuelle, à commencer par la majorité de l'Inde, qui se détruit aujourd'hui dans ses conflits, ses contradictions et ses reniements, au contact du monde moderne et industriel, et qui n'a rien à voir avec l'ancienne société hindoue.

Il n'y a pas de culpabilité à satisfaire de façon légitime les désirs normaux inhérents à la nature humaine. A partir de là, le dépassement des désirs et des peurs peut être envisagé. Quelqu'un a dit un jour à Swâmiji : *« When did Swâmiji renounce the world ? »*, « Quand Swâmiji a-t-il renoncé au monde ? », et Swâmiji a répondu : *« Swâmiji never renounced the world »*, « Swâmiji n'a jamais renoncé au monde ». Comme il vivait tout seul dans un petit ashram, ne demandant, ne cherchant, ne possédant rien, la personne l'a regardé un peu surprise. Swâmiji a dit : *« No, no, Swâmiji never renounced the world, the world renounced Swâmiji »*, « Swâmiji n'a jamais renoncé au monde, c'est le monde qui a renoncé à Swâmiji. » Ce n'est pas du tout la même chose. De temps en temps le monde dit : « J'en tiens assez entre mes mains pour en laisser échapper un ou deux. » Vous pouvez regarder la photo de Swâmiji, ce n'est pas le visage d'un homme qui à force de se mutiler, de se brimer, de se conduire à coups de trique a réussi à se libérer. Cette libération-là n'existe pas. « Un saint triste est un triste saint. » Ce n'est pas un saint, c'est un homme qu'on appelle saint parce qu'il a renoncé à tout. Il s'est mortifié sur toute la ligne. Il est triste. Il a raté. C'est tout.

Il n'y a donc, dans le détachement, aucun sacrifice au sens austère ou douloureux du mot. « Détachement » est un mot plus utilisable pour nous que « renoncement ». Parce que « renoncement » a une telle consonance de privation que, tout de suite, une réaction se lève. Tandis que « détachement » : ne plus être attaché, est un mot qui a une consonance positive. Qui, en effet, étant attaché, ne voudrait pas être détaché ? Comment être détaché des désirs et des peurs ? Avec un certain accomplissement légitime du désir. Et nous nous trouvons, dans cette société de consommation, à vingt, trente, quarante ans, très mal placés sur le plan de la satisfaction des désirs. Ce n'est pas parce

que les filles ont la permission de faire l'amour à seize ans, qu'elles seront épanouies en tant que femmes, nous pouvons en être sûrs. Ce n'est pas parce que les jeunes ont un poste à transistors, une chaîne haute fidélité, une motocyclette, qu'ils se sentent dans la plénitude des désirs fondamentaux satisfaits. Les désirs ne peuvent être satisfaits que dans une société soumise au *dharma*, dans une société soumise à l'Ordre ou à la Loi juste. Vous devez redécouvrir l'Ordre, après vos crises de rejet et de fausse émancipation. Quand les désirs légitimes, qui sont d'abord des besoins, des nécessités, ne sont pas satisfaits, ils se transforment en désirs déviés, en désirs mensongers, qui sont encore plus difficiles à satisfaire, parce que ce sont des désirs de remplacement du vrai désir fondamental. Un enfant qui n'a pas été reconnu par ses parents cherchera toute sa vie à être reconnu ; et aucune notoriété, aucune gloire même ne pourra le satisfaire, parce que demeurera toujours en lui, dans l'inconscient, cette revendication d'enfant : ce que je veux, c'est que maman regarde les dessins que je fais à l'école ou que papa écoute, quand je lui raconte ce que Gontier a dit à la maîtresse. Si, chaque fois que l'enfant montre son dessin, maman lui dit : « Plus tard, je n'ai pas le temps », ou : « Oui, c'est très joli », sans même le regarder ; si, chaque fois que l'enfant dit à papa : « Tu sais ce qu'il a dit, Gontier, à la maîtresse ? » papa lui dit : « Écoute, j'ai autre chose à faire », toute sa vie, l'enfant, à travers un corps et un cerveau d'adulte, un sexe et des capacités d'adulte, cherchera la satisfaction de ses désirs infantiles frustrés. Ici, la psychologie moderne rejoint l'ancienne connaissance, non pas en essayant de voir comment les erreurs peuvent être évitées, ce qui est le but d'une société juste, mais comment des erreurs qui n'ont pas été évitées peuvent, éventuellement, être réparées à travers une thérapie.

Ainsi, l'homme vit dans la tension. Les muscles sont contractés. Tous ceux qui voyagent dans un pays sous-développé sont surpris de voir comme les visages sont plus sereins, moins ridés que chez les Européens. J'ai connu en Inde des visages de femmes qui n'ont jamais fait aucun traitement de chirurgie esthétique et qui, à soixante ans, n'ont pas une ride. Et dans la mesure où j'ai pu, ce qui est plus difficile, connaître des femmes qui ont vécu réellement dans le monde de l'Islam (qu'un étranger ne rencontre pas facilement), j'ai vu ces mêmes visages. Les Indiens traditionnels donnent l'impression d'être tous souples, d'avoir une extraordinaire capacité à se relâcher ! Cette détente, on l'a assez reprochée aux Orientaux qui sont là « à se chauffer au soleil » : « Secouez-vous un peu, bande de flemmards ! » Il n'y a qu'à les voir marcher, faire un geste, pour se rendre compte qu'ils vivent beaucoup plus détendus.

Cette tension permanente – à laquelle remédient bien mal les techniques de relâchement, de training autogène, les postures de yoga, et tout ce qu'on peut utiliser aujourd'hui – se manifeste à travers deux attitudes, exprimées par les mots « prétendre » et « attendre ». Dans ces deux mots, il y a *tendre* et

tension. « Prétendre » est une forme de tension, « attendre » en est une autre. L'homme ordinaire vit toujours dans *l'attente*. Quand ce n'est pas l'attente des catastrophes, c'est l'attente de ce que les uns ou les autres devraient faire en conformité avec ce qu'il pense ou ce qu'il désire. Et cette attente est tout le temps surprise. Je m'attends à ce qu'une personne soit gaie, heureuse, quand je prononce un mot aimable, ou que je lui fais un cadeau, et mon attente est surprise. Je m'attends à ce que... Tout le temps. Cette attente est une tension perpétuelle, inconsciente, dont on ne se rend pas compte. S'il n'y a plus aucune attente, il y a une détente complète, une disponibilité parfaite dans l'instant, dans le « ici et maintenant », pour tout ce qui peut se produire. Si je rentre chez moi, je ne m'attends pas à ce que mon appartement ait été cambriolé. Je m'attends à trouver mon appartement tel que je l'ai laissé. Et parce que je suis dans cette attente, qui n'est pas consciente, je reçois un choc, un *stress*, comme on dit aujourd'hui, si je vois tous les tiroirs vidés et retournés, les lits défaits, selon la technique habituelle des cambrioleurs qui cherchent où l'on a pu cacher l'argent ou l'argenterie.

Mais surtout, on attend de l'autre : les enfants attendent des parents un certain comportement, les parents attendent des enfants un certain comportement, les conjoints attendent l'un de l'autre un certain comportement. Cette attente vous prive de la disponibilité, vous maintient dans une certaine tension. Et, comme cette attente est, en fait, pratiquement tout le temps surprise – ça ne se passe jamais exactement comme vos mécanismes inconscients ont prévu que ça allait se passer – cette attente conduit toujours à une nouvelle tension, dans la réaction à la surprise ou à la déception. Il y a les tensions violentes, manifestes où je me sens tendu, contracté à l'extrême et il y a le fait qu'on n'est jamais complètement relâché. Je parle d'une tension qui est tout le temps là. Le complet relâchement de toutes les tensions, physiques, émotionnelles et mentales ne sera jamais là tant que les sources de tensions, les *vasanas* et les *samskaras*, sont encore actifs dans les profondeurs.

Regardez bien tout ce qui est contenu dans cette simple phrase : « l'homme attend toujours, ou s'attend à ce que... ». J'entends encore Swâmiji dire : *« Because you expect »* (*expectation*, « attente »). Vous attendez de l'autre tant que vous n'avez pas vu, reconnu et accepté que l'autre est *un autre*, et que l'autre est différent de vous. L'autre ne pense pas comme moi, ne sent pas comme moi, ne voit pas comme moi, ne veut pas comme moi, et ne réagit pas comme moi. C'est seulement si cette attente a complètement disparu, que la disponibilité peut être là, l'absence de tension, l'absence de désirs et, immédiatement, la perception de l'éternité, ce qu'on a appelé « l'éternel présent », *timeless time*. C'est la liberté ou la libération par rapport à ces différents niveaux de fonctionnement en nous que le vedanta appelle les *koshas*. Chaque *kosha* représente un système organisé de peurs, de désirs – et d'attente.

La tension se trouve aussi exprimée par le mot « prétendre ». Dans le triste résultat de la formation ou de l'éducation que nous avons reçue (ou plutôt que nous n'avons pas reçue), nous prétendons. Il y a toujours des exceptions, mais d'une façon générale, je peux témoigner que dans les sociétés traditionnelles non dégénérées – le bouddhisme des Tibétains tels qu'ils sont arrivés du Tibet et tels que je les ai connus, l'Islam en Afghanistan, certains milieux hindous –, il n'y a, comparé à l'Europe, pas de *prétention*. On ne cherche pas à prétendre quoi que ce soit, à être quoi que ce soit d'autre que ce que l'on est. Les gens sont eux-mêmes. Ainsi, ces soufis que j'ai connus, non pas les grands maîtres mais les disciples : le boulanger de Maïmana, le garagiste de Kandahar, le tailleur de Tcharikar, le rétameur du bazar de Kaboul... Des hommes qui ne prétendent pas, qui sont eux-mêmes, donc qui sont détendus. De même les Tibétains, les hindous qui ne se comparent pas à la société occidentale et qui n'ont pas le complexe d'infériorité de l'ancien colonisé ou de celui qui pense que, s'il veut vraiment avoir un nom dans son pays, il lui faut un diplôme d'une université anglaise ou américaine. Comparés aux Orientaux (c'est-à-dire aux représentants d'une société traditionnelle), les Occidentaux vivent dans la prétention. Leur insécurité intérieure est telle qu'ils sont tout le temps obligés de porter des masques, de prétendre être quelque chose, au lieu de ne rien prétendre du tout et d'être vraiment. Cette prétention, qui n'est même plus consciente, constitue aussi un facteur d'impossibilité à vivre dans le complet relâchement de toutes les tensions. L'abandon de cette tension particulière et tragique de la prétention voudrait dire renoncer à tous les masques, à tous les mensonges dont on s'est affublé, dont on se protège, pour redevenir simplement soi-même, pareil à un petit enfant, dénudé.

La prétention est là physiquement, dans la démarche, les gestes mensongers, les caricatures. Elle est même là dans les émotions et toutes sortes d'émotions pourraient tomber immédiatement si l'on cessait de s'en nourrir, parce qu'elles font partie de notre personnage. On pense à tort que, sans ces émotions, on n'existerait plus. Ces émotions ne sont en fait que les imitations d'émotions que l'enfant a vues se manifester chez les grandes personnes et dont il a pris l'habitude. La prétention est aussi d'ordre mental ou intellectuel. C'est une « aliénation » (au vrai sens du mot : devenir *étranger* à soi-même). Si cette prétention n'est pas complètement abandonnée, on peut toujours se relaxer plusieurs heures par jour, on ne sera jamais détendu. Pendant qu'on va bien relaxer ses jambes, la jambe gauche, puis la jambe droite, ce sont immédiatement les épaules qui vont se recontracter. Ces masques auxquels on se cramponne sont une prison. Quand le gourou les arrache, nous hurlons, tant nous y sommes habitués. Je me souviens d'une phrase de Swâmiji : *« Swâmiji tears off the masks »*, « Swâmiji arrache les masques ». Tant que ces masques sont là, il ne peut y avoir aucune détente.

Après peuvent venir les autres définitions de *moksha*. *Moksha*, c'est échapper au *samsara*, au cycle des naissances et des morts (ce qui naît meurt,

ce qui meurt naît à une autre forme de vie) ; c'est transcender la dualité du sujet et de l'objet, ou du connaissant, de la connaissance et du connu. Il existe de magnifiques définitions métaphysiques auxquelles vous adhérez éventuellement, mais qui ne vous concernent pas directement, non qu'elles ne soient pas vraies mais parce que « Je suis Shiva, je suis brahman, je suis illimité », ça n'est pas pour vous un défi. Par contre : *« Do you know what is moksha, Arnaud ? – Complete release of all tensions »*, c'est une phrase terrible. Lâchez ces tensions, ne les conservez plus, ne les entretenez plus, laissez-les tomber. « Je ne peux pas. » Je réalise que je suis un prisonnier qui aspire à la libération, le prisonnier de mes tensions. C'est clair, je ne peux pas en douter, je ne peux pas le nier. Je vis tendu, tendu émotionnellement, jamais complètement détendu. Si je me détends, je suis obligé d'organiser un système tout à fait extraordinaire qui consiste à me détendre sans me détendre, parce que si, par hasard, je me détendais pour de bon, je sentirais la puissance en moi des tensions profondes. Si je réussis à escamoter les tensions de surface, je découvre les tensions profondes, latentes comme disent les hindous, cachées, ce qui signifie inconscientes. Donc, il faut que je réussisse à détendre mes tensions de surface, mais sans me détendre vraiment parce que, à ce moment-là, les tensions profondes commenceraient à se révéler, les peurs et les désirs profonds. Vous voyez quelle acrobatie cela demande, qui est une prétention de plus ! C'est une prison tragique.

Il n'est possible de s'évader d'une prison que quand nous la voyons. Il y a eu des évasions réussies des camps de prisonniers. Mais il ne suffit pas à un officier qui veut quitter l'oflag de se précipiter devant les sentinelles en criant « Vive la France, vive la liberté ! » À la troisième sommation, on tire. Il faut étudier minutieusement le camp de prisonniers : le mirador, les projecteurs, les chiens, les tours de garde, les clôtures électriques, les barbelés, l'ouverture et la fermeture des portes ; il faut pendant des semaines étudier la prison. Alors une évasion devient possible. Une carte ou un guide précieux pour étudier votre prison, c'est d'étudier la tension, de se rendre compte qu'on est prisonnier des tensions ; et là, on peut pressentir que ce serait merveilleux d'être libéré de toutes ces tensions ; qu'au fond, c'est vraiment à cela qu'on aspire. Peut-être même, cet ego qui hurle dès qu'on lui parle de vivre sans désirs, peut-il au moins avoir ce désir-là, de vivre libéré de toutes les tensions, et à partir de là avec beaucoup d'habileté vis-à-vis de l'ego (avec qui il faut être très habile et plein de compassion parce que l'ego, c'est d'abord l'enfant frustré), l'ego va peut-être admettre que, s'il pouvait se trouver libéré de la plupart de ses désirs, il pourrait réaliser ce merveilleux désir de vivre sans tension. Alors, il peut entendre ce langage : « Regardez la nature même du désir. Qui désire ? À quel niveau ? Pourquoi ? Pourquoi n'est-il pas possible de se décharger des désirs ? Quel est ce mécanisme de l'attente ? Quel est ce mécanisme de la prétention ? » Et, peu à peu, laisser tomber tout ça comme des vêtements dans lesquels nous suffoquons de chaleur. (Comment peut-on vivre en plein été au Sénégal avec une quinzaine de pull-overs sur le dos ?)

La satisfaction nécessaire des désirs est tout à fait relative. Il n'est pas nécessaire à tout le monde d'être très riche, très célèbre, très puissant, pour pouvoir sentir : « J'ai fait ce que j'avais à faire. » Il n'y a pas à imiter du dehors, à copier. Ce qui est très important justement, pour pouvoir être libéré, c'est de revenir à la vérité de soi-même. De nombreux désirs sont des désirs imités, tellement artificiels, qui ne correspondent à rien en nous, qui ne seront jamais satisfaits, et qui n'ont aucun besoin d'être satisfaits pour que nous soyons libres. Ce sont des désirs névrotiques, qui disparaîtront d'eux-mêmes sans avoir jamais été satisfaits, par un certain travail intérieur de mise en ordre et de perte d'illusions. Alors il ne reste à satisfaire que les vrais désirs qui correspondent à notre nature propre. Si on m'a mis en tête que je devais être riche pour ne pas être un idiot, je vais finir par le croire. Mais ce désir pourra un jour tomber de lui-même. Quel besoin en ai-je vraiment ? De nombreux désirs, le mental pense qu'ils n'ont pas été satisfaits, mais un certain travail intérieur, qui ne passe pas par la satisfaction concrète de ces désirs, va en faire tomber d'innombrables. Il ne reste donc que les désirs qui nous correspondent réellement, et ces désirs, par le fait même qu'ils nous correspondent réellement, peuvent être au moins partiellement satisfaits.

En fait, un premier point doit être vu clairement, c'est que, si nous sommes absolument certains qu'un désir n'a aucune possibilité d'être réalisé, nous pouvons parfaitement le dépasser. C'est parce que l'on conserve quelque part l'impression qu'il pourrait quand même être réalisé qu'on demeure attaché. Nous savons tous que nous ne pouvons pas nous envoler en agitant les bras, comme l'oiseau avec ses ailes. Aucun être humain n'a vraiment souffert et ne peut dire qu'il est resté prisonnier de l'attachement parce qu'il a dû renoncer à s'envoler comme les oiseaux. Je pense qu'un exemple aussi gros montre bien ce que je veux dire. Pour nous qui voyons, le fait d'être aveugle nous paraît atroce, mais il se trouve que les aveugles, en général, statistiquement parlant, ne sont pas des gens spécialement malheureux. Il y a beaucoup d'aveugles qui sont heureux, souriants, qui ont accepté d'être aveugles parce qu'il n'y a pas tout le temps en eux l'idée qu'ils pourraient ne pas l'être. Seulement celui qui est sans argent a tout le temps l'idée qu'il pourrait en avoir. Celui qui est frustré d'amour a tout le temps l'idée qu'il pourrait être aimé, etc. C'est ça qui fait le désir à la fois insatisfait et douloureux. Quand nous savons qu'un désir ne peut pas être satisfait, nous l'abandonnons. Et ce qui fera souffrir un aveugle, ce n'est pas d'être aveugle, ce sera d'autres désirs dont il se dit que ceux-là pourraient être satisfaits.

Si j'ai réellement tenté de satisfaire mon désir, si j'ai fait tout ce que je pouvais, si j'ai vu qu'il ne pouvait pas être satisfait, alors, à ce moment-là, j'abandonnerai le combat sans regret. Trop souvent, vous savez que vous n'avez pas essayé de faire vraiment ce que vous vouliez. Vous sentez que vous avez été inhibé par des défenses extérieures – mes parents qui s'y sont opposés – ou inhibé par des mécanismes intérieurs – je portais en moi cette

capacité, j'aurais pu « faire », mais ma timidité m'en a empêché, mes complexes m'en ont empêché, mes faiblesses m'en ont empêché. Et on se révolte. Mais ces nœuds peuvent être dénoués par certaines méthodes. Alors restent les vrais désirs simples et je sens que rien ne m'empêche d'essayer de les satisfaire. J'essaie. Je n'y arrive pas. Eh bien, au bout de quelque temps, j'abandonne. J'accepte, je suis sans regret. Je n'ai pas pu. Rien ne m'a empêché d'essayer. Je ne garde pas ce contentieux : « Ah j'aurais pu, si... si les conditions avaient été différentes, si je n'avais pas été traumatisé par mon père, si je n'avais pas été complètement étouffé par mon éducation trop religieuse, si... etc. » Tant que ces récriminations demeurent, il n'y a pas de satisfaction des désirs, pas d'accomplissement, pas de libération de l'ego. Si ces mécanismes artificiels tombent, on en arrive aux vrais désirs qui correspondent vraiment à notre nature et qui nous sont réels. Je ne me sens plus empêché de les réaliser par des obstacles que je ressens comme surajoutés. Je me sens empêché par des obstacles que je reconnais réels et concrets. Et je dis : « Ce n'est pas possible. » Comme un montagnard qui voit : « Non, sans piolet, sans crampons, sans corde, pas de possibilité de monter cette paroi absolument verticale. »

Et on peut parfaitement renoncer à des désirs qu'on n'a pas accomplis, parce qu'on est tout à fait convaincu que ce n'est pas possible. J'abandonne. Il n'y a pas frustration.

Si nous essayons réellement de satisfaire un désir, c'est-à-dire si nous sommes prêts à nous donner le mal nécessaire pour cela, nous devons accepter les conséquences de cette tentative de satisfaction. Par exemple, si j'ai un désir de voyage, si je voyage et que j'attrape une maladie tropicale, je dois l'accepter. Si nous essayons réellement de satisfaire un désir, nous pouvons voir qu'en ce qui nous concerne, il ne peut pas l'être ou qu'il peut l'être. Et, si nous voyons et reconnaissons que ce désir ne peut pas être satisfait parce que nous avons fait tout ce que nous pouvions et que cela n'a pas été possible, nous commençons à dépasser cet attachement – à nous trouver un jour dans la situation de celui qui ne risque pas de souffrir parce qu'il est incapable de s'envoler comme un oiseau ou de vivre sous l'eau comme un poisson.

Seulement, le mental reste toujours flou, ne fait jamais de mise au point rigoureuse. Et il vit dans son monde où tout, en effet, peut être imaginé ; d'où les souffrances et les regrets. Parce qu'on n'a pas dépassé le flou du mental et qu'on reste dans les émotions. J'ai connu beaucoup d'artistes professionnels, d'écrivains qui ne sont pas édités, d'auteurs de pièces qui ne sont jamais jouées, d'acteurs convaincus qu'ils ont le talent de Jean Gabin mais qui n'ont jamais pu dire quinze lignes dans un an, de peintres invendables qui savent que les directeurs de galerie et les critiques se sont toujours trompés (la preuve : Van Gogh, qui n'a été célèbre qu'après sa mort). En restant dans le mental, on peut souffrir toute sa vie de désirs non réalisés. Les désirs de réussite artistique sont des sources sans fond de souffrances et de regrets. Si

l'on dépasse le plan du mental et si l'on accède à celui de la *buddhi*, à celui de la vraie intelligence, on peut sortir de ce flou illusoire et, avec une attitude adulte, voir : « Oui ou non, est-ce que ce désir peut être réalisé ? » – Et je vous affirme que si vous avez la conviction absolue : « Ce désir ne peut pas être réalisé, je l'ai vu », vous pourrez le dépasser. Ce qui fait souffrir, c'est le désir dont on n'est pas convaincu qu'il est irréalisable et qui, malgré tout, d'année en année, ne se réalise pas, même avec tous les conditionnels, tous les « si ». Très souvent, inversement, quand une épreuve ne peut plus être évitée, elle est vraiment acceptée. C'est quand on croit qu'on va pouvoir encore l'éviter, qu'on souffre. C'est la même réalité vue sous l'autre face. Il y a beaucoup de désirs dont le mental pense qu'ils n'ont pas été satisfaits, mais en dépassant le mental avec rigueur, ces désirs peuvent disparaître.

Quant à la satisfaction des désirs nécessaire pour que l'ego ne soit pas seulement un cri de frustration, elle doit être une satisfaction consciente et unifiée. Si, au moment même où je satisfais un désir, une part de moi n'est pas d'accord, il n'y aura pas satisfaction. Le désir ne sera jamais satisfait. On peut avoir fait l'amour cinq fois par semaine toute sa vie avec les hommes les plus séduisants ou les femmes les plus belles, et à soixante-cinq ans, être encore là à regarder avec trouble des photos dans *Lui* ou *Playboy*. Des hommes séniles et sans aucune possibilité d'activité sexuelle après avoir fait une carrière de séducteur, ont encore une sexualité dans le mental. Je prends cet exemple, car c'est le plus flagrant. Mais il y en a d'autres : désir insatiable de succès, de gloire, d'argent, parce qu'en fait, le véritable désir n'a jamais été satisfait. Un désir doit être satisfait consciemment. De même que pour agir, il faut qu'il y ait un agissant – *to do, there must be a doer* – un *karta* ; pour avoir l'expérience d'une satisfaction, il faut qu'il y ait un sujet conscient, un appréciateur, un *bhokta*.

Quand on a vraiment et pleinement l'expérience d'une chose, on est en mesure de se libérer du désir. Jusque-là, non, parce qu'il reste dans l'inconscient la certitude qu'on n'a pas vraiment connu cette chose et qu'il faut absolument la connaître. Cette question de *bhokta*, celui qui a l'expérience, est très importante. *To do, there must be a doer*, « pour agir consciemment, il faut quelqu'un qui soit là ». Et pour avoir l'expérience de la vie, l'expérience des satisfactions et des souffrances, pour avoir une vie pleine et savoir vraiment ce que c'est que ce monde et cette existence, il faut qu'il y ait aussi un sujet, et non rien, personne, *a non-entity*, comme disait Swâmiji. *You are nowhere*, « vous n'êtes nulle part ». Si le désir est satisfait sur un fond de « sentiment de culpabilité », aucune satisfaction ne sera possible. Au-delà de *karta* et *bhokta*, il y a *mahakarta* et *mahabhokta*. Je vous en reparlerai.

Swâmiji m'a raconté plusieurs fois (et à tous ses disciples, autant que j'ai pu en juger) la même histoire, toute simple, une histoire à laquelle il paraissait attacher une grande importance d'enseignement. Il passait très peu de monde à l'ashram de Swâmiji. C'était un ashram retiré des circuits du Gange ou de

l'Himalaya, mais dans tous les villages avoisinants, on savait qu'il y avait un ashram ; et un jour y arriva un jeune sannyasin, un homme qui avait renoncé à tout, y compris à son identité, et qui allait de temple en temple, de lieu de pèlerinage en lieu de pèlerinage, complètement abandonné, recevant ce qu'on lui donnait, couchant où on lui donnait la possibilité de coucher et pratiquant sa discipline particulière. Les sannyasins peuvent rester trois nuits sous le même toit mais pas plus. Comme il n'y avait à ce moment-là qu'un ou deux disciples dans l'ashram de Swâmiji, celui-ci reçut lui-même ce brahmachari. *« He was so earnest »*, disait Swâmiji : « Il était si consciencieux, si sérieux. » Le sannyasin déclara à Swâmiji : « Swâmiji j'ai un problème. » Ce problème va faire sourire des Occidentaux, mais essayez de vous mettre à la place d'hindous encore imprégnés d'une civilisation où Dieu tenait une si grande place. Le jeune sannyasin était plus désireux de Dieu qu'un jeune homme français aujourd'hui n'est désireux de l'amour ou de la gloire ou de l'argent ou de l'aventure. Il avait tout quitté pour Lui, dans un désir intense. Il dit à Swâmiji : « J'ai un problème de gourmandise, je pense tout le temps aux *rasgoulas*. » (Ce sont des pâtisseries bengalies très sucrées, nageant dans du sirop.) « Récemment, j'ai vécu une chose indigne d'un brahmachari. J'ai vu par terre une pièce de quatre annas (cela fait 25 centimes, mais il faut savoir ce que 25 centimes de l'époque représentaient) ; je l'ai ramassée avec l'idée que j'allais acheter des *rasgoulas*. Puis je l'ai jetée au loin en pensant : c'est indigne de moi. Mais ensuite, furieux de l'avoir jetée, je l'ai cherchée pendant une demi-heure sans la trouver, et j'en aurais pleuré de contrariété... »

Ce jeune brahmachari *so earnest*, « si consciencieux », souffrait de cet attachement inguérissable aux *rasgoulas*. « Bien », dit Swâmiji, « voilà votre pièce de quatre annas ; je vous la donne, allez manger des *rasgoulas*. » — *« Oh, Swâmiji, it is a sin ! — If it is a sin, Swâmiji will go to Hell. »* « Swâmiji, c'est un péché ! » — « Si c'est un péché, c'est Swâmiji qui ira en enfer. » La prestance et la dignité de Swâmiji avaient de quoi en imposer à un jeune brahmachari et celui-ci décida d'aller à la ville. Je connais bien cette ville, Burdwan, je connais même le magasin où il a été, je pense que je l'ai connu vingt ans après, mais passons... Il revint à l'ashram.

« Alors », dit Swâmiji, « vous avez aimé les *rasgoulas* ? » – « Oui » (un oui qui signifiait tout, sauf oui) ; « C'était bon ? » – « Oui. » Swâmiji savait très bien ce qu'il faisait et ce qu'il allait faire en trois jours pour ce jeune brahmachari. Il dit : « Allez, dites-moi tout. » – « Eh bien, Swâmiji, j'étais quand même très gêné, et quel exemple je donne ! Un brahmachari n'a pas à avoir de l'argent dans sa poche pour aller dans les pâtisseries acheter des *rasgoulas*. Je pensais que je déshonorais l'ordre des sannyasins, alors je regardais quand même si on ne me voyait pas trop et j'ai fait assez vite... »

Bref, *to do there was no doer et to enjoy there was no enjoyer* ; « pour agir, il n'y avait aucun agissant », et « pour avoir l'expérience des *rasgoulas*, il n'y avait aucun sujet d'expérience conscient ». Le conflit, l'hésitation. Le

jeune moine n'était pas un être entier, capable de dire : « Je veux ce que je veux. Je suis ce que je suis, je fais ce que je fais. » – « Ah, dit Swâmiji, vous voyez. Comment pouvez-vous être libre d'un désir que vous n'avez pas satisfait ? Vous avez encore envie de *rasgoulas* ? » – « Oui, bien sûr !... » – On ne peut pas dire qu'il en avait mangé : en lui sa bouche avait mangé. Peut-être les avait-il avalées d'un seul coup pour aller plus vite. « Bien, dit Swâmiji, alors, voici ce que vous allez faire. Voilà dix roupies (une somme énorme), et vous allez acheter des *rasgoulas* pour l'ashram et pour offrir à Swâmiji. Ce sera le *prasad* de Swâmiji, demain » (le *prasad* est la nourriture partagée avec le gourou, qui a un caractère sacré en Inde).

À un gourou on peut offrir ce qu'on veut parce que lui est complètement libre du désir ou de la peur. Vous pouvez offrir un luxueux sari de soie tissée d'or de Bénarès à Mâ Anandamayi, mais celui qui l'aura offert verra peut-être Mâ Anandamayi l'offrir immédiatement à quelqu'un d'autre, et il devra l'accepter. Donc, pour le gourou, on peut acheter des *rasgoulas*, c'est normal. Swâmiji dit : « Voilà l'argent, vous allez aller au magasin et acheter des *rasgoulas* pour Swâmiji, pour le *prasad* qui sera offert demain à l'ashram. »

Swâmiji insista : « Choisissez bien, choisissez-les comme pour vous, c'est comme cela que vous les choisirez le mieux. » Le brahmachari entra tête haute dans le magasin ; il dut y passer trois quarts d'heure tant il se sentait justifié, examinant chaque *rasgoula* : « Celle-ci est un peu plus grosse, celle-là est plus belle, qu'est-ce que je prends, des blanches ou des beiges ou des violet foncé ? Un peu de chaque », absolument unifié dans son acte puisqu'il les achetait non plus dans la honte, mais dans la dignité. Donc, il vit avec ses yeux, sentit avec son nez ces *rasgoulas*. Je l'imagine entrant et disant très fort : « Je viens acheter des *rasgoulas* pour Swâmi Prajnanpad de l'ashram Channa, donnez-moi ce qu'il y a de mieux. » Il revint et offrit à Swâmiji les *rasgoulas* qu'il avait achetées, bien présentées dans leur boîte. Swâmiji l'ouvre. Lui qui, pourtant, mangeait très peu, prend par amour une *rasgoula*, la mange : « Oh ! comme vous les avez bien choisies ! délicieuses ! » – Swâmiji regarde la *rasgoula*, la mâche, se régale. Swâmiji était, comme tous les gourous que j'ai connus, un très bon acteur, et il jouait magnifiquement cette scène. Alors, Swâmiji prit une autre *rasgoula* d'une autre couleur et déclara : *« So tasty, so sweet !... »* – « Oh ! c'est exquis ! Swâmiji s'est tellement régalé ! C'était si doux, si sucré[1] ! » – Là-dessus, il dit au brahmachari : « Allez-y, servez-vous, c'est le *prasad* du gourou, la nourriture consacrée par le gourou. » Ce brahmachari plongea les mains dans le paquet. Swâmiji dit : « Non, pas comme ça ! » La présence même de Swâmiji irradiait la conscience, l'unification ; il n'était pas possible d'être distrait ou absent de soi-même en face de Swâmiji. « Regardez-les, ces *rasgoulas*, comme vous les avez achetées avec amour pour Swâmiji, comme elles sont belles ; regardez les brunes, les violettes, les blanches ; regardez-les, sentez-les. Maintenant, représentez-vous le goût, le goût des blanches, le goût des violettes, le goût

des brunes ; maintenant, touchez-en une. » Les hindous mangent avec leurs doigts et sentent au bout des doigts si la nourriture est liquide, dure, craquante, molle. « Touchez cesrasgoulas, goûtez, appréciez. »

Pour la première fois, le brahmachari mangea – c'était une action, non une réaction, une action unifiée et consciente – une *rasgoula*, sans complexe, sans honte ni conflit. « Une autre, dit Swâmiji qui en avait pris deux pour lui donner l'exemple, prenez-en une autre, d'une autre couleur. Oui, mangez-la, mâchez-la, goûtez-la. » Le jeune moine en mangea trois ou quatre. Swâmiji dit alors : « Une autre, une autre ! » – « Non, Swâmiji, ça suffit. » – « Bien, alors, demain. » Et le lendemain, le moine mangea encore des *rasgoulas*. Le surlendemain, le jour où il devait partir, il dit à Swâmiji : « Je sais maintenant que je peux accepter l'idée de ne plus jamais manger de *rasgoulas*. » Swâmiji lui dit : « Tenez, voilà encore les quatre annas que vous avez ramassés et rejetés. Si, un jour, vous avez encore envie de *rasgoulas*, vous les mangerez comme *prasad* de Swâmiji. »

Cette petite histoire, je l'ai entendue une fois : je l'ai trouvée pas mal. Deux ans après, je l'ai encore entendue : intéressante. Je l'ai encore entendue une troisième fois, et, quand l'histoire a été finie, une émotion insoutenable est montée en moi, et j'ai éclaté en sanglots, serrant la main de Swâmiji, inondant son dhoti de larmes, en entendant vraiment et comprenant ce que Swâmiji avait voulu dire. Jamais, je n'avais jamais rien expérimenté, rien goûté, je n'avais rien connu, rien reçu, jamais je n'avais été complètement conscient, unifié. J'ai surtout compris que, si je ne m'étais jamais libéré de certains désirs, c'est parce que je ne les avais jamais exaucés.

Mal accomplir ne sert à rien. Celui qui est engagé sur le chemin de la vérité doit se demander : « Vais-je l'accomplir ou non, ce désir ? Et si je l'accomplis, que ce soit consciemment. » Si vraiment vous savez : « Je ne peux pas y renoncer, ça n'est pas possible, je ne peux pas ne pas l'accomplir, je suis trop attaché aujourd'hui », alors, prenez votre gourou à témoin, Dieu, Jésus-Christ, le Bouddha, Mâ Anandamayi. Quelle que soit l'action, même celle qu'on accomplit plein de culpabilité depuis la masturbation jusqu'à tout ce que vous voudrez même celle qui est considérée comme péché. Si je sais que je ne peux pas ne pas accomplir cet acte, pourquoi me mentir ? Je vais le faire (quoi que ce soit) ? Je le fais complètement et je le prends comme un prasad de Swâmiji. Ou bien, ne le faites pas. Alors, au lieu d'accomplir pendant quarante ans le même désir en pensant qu'on ferait mieux de ne pas l'accomplir, et de n'en être jamais libre, on est ce que l'on est, on ne prétend plus. On dit : « Puisque je l'accomplis, je l'accomplis sous le regard même de Dieu, de Jésus-Christ, de mon gourou, de tout autre symbole de pureté, de perfection et de liberté qui puisse me toucher jusqu'au fond de moi-même. » – « Blasphème ! Scandale ! » – « Comment, blasphème ? scandale ? Est-ce que Dieu est si cruel et si injuste qu'Il puisse vous réduire à l'impasse, c'est-à-dire vous laisser dans le désir dont vous ne pouvez pas vous libérer et vous

interdire cette libération ? » Celui qui pourrait accomplir – peut-être pas une seule fois, mais quelques fois suffiraient – un désir, si « coupable » soit-il, avec la même attitude d'unification que le brahmachari guidé par Swâmiji, a une chance d'en être libre. Tout le reste est mensonge. L'enfer est pavé de bonnes intentions. La prison est pavée de conceptions pseudo-morales. Ou bien je n'accomplis pas telle action, ou bien, si consciemment je sais : « Je ne peux pas ne pas l'accomplir », eh ! bien alors je l'accomplis unifié, complètement unifié, comme une instruction de mon gourou. C'est l'un ou c'est l'autre.

De cette façon consciente, il est possible de devenir vraiment libre des désirs et, un jour, de vivre dans le relâchement et la détente ; plus de tensions physiques, émotionnelles et mentales, parce qu'il n'y a plus de désir. Il y a d'autres aspects de la sadhana, tout n'est pas là : sous une forme ou sous une autre, il y a toujours un travail qui doit toucher ce qui est dans l'inconscient et qui doit être ramené à la surface. Mais la question du désir, *kama*, du moyen de satisfaire les désirs, *artha*, a sa place dans une tradition juste, et non pas faire semblant, tout de suite, de supprimer tous les désirs comme si l'on était déjà arrivé à la sainteté. Swâmiji ne connaissait pas la phrase célèbre : « Qui veut faire l'ange, fait la bête. » Quand je la lui ai traduite, Swâmiji a trouvé cela si bien exprimé qu'il l'a immédiatement répétée dans la journée à deux autres disciples indiens, plus âgés que moi, qui se trouvaient à l'ashram, et qui tous deux sont venus me le raconter.

Voyez bien les différents points de ce que j'ai dit ce soir et comment ils s'articulent : complet relâchement de toutes les tensions ; tant qu'il y a peur et désir il y a forcément tension ; les deux formes les plus insidieuses de la tension sont attendre et prétendre. Le dépassement des désirs (et non pas la mutilation en tuant les désirs) se fait par un minimum de satisfaction réellement consciente des désirs et par une compréhension aiguë de la nature même du désir, désir physique, désir émotionnel, désir intellectuel. Qui désire ? Est-ce que vraiment je désire ? Pourquoi est-ce que je désire ? Mais prétendre faire disparaître les désirs en les reniant, ce n'est qu'une manière de se tendre, de se tendre encore un peu plus.

Les hindous disent *let go* ; c'est le « lâcher-prise », directement lié au domaine des tensions et de l'abandon des tensions. Un minimum de satisfaction des désirs est nécessaire et une question vient à l'esprit : « Mais les désirs qui ne pourront jamais être satisfaits ? » C'est en effet une question qui se pose. Ou bien on bute dessus avec son mental, ou bien on peut voir plus loin que le mental et le dépasser. S'il fallait un minimum de satisfaction de tous les désirs, cela voudrait dire que ceux dont certains désirs ne pourront jamais être satisfaits sont condamnés à rester enfermés dans la prison. Il est vrai que beaucoup, dans cette existence, resteront dans la prison. À chaque génération, tout le monde ne se libère pas de l'attachement au désir d'exister comme une entité individualisée, comme un ego coupé du Tout. Mais il n'y a

jamais d'injustice et celui qui veut, à tout prix, la vérité et la liberté ne se trouve jamais réduit à une impasse.

Il existe une possibilité de libération sans passer par la satisfaction, qui demande une grande rigueur d'approche. C'est de se représenter complètement, avec une grande capacité d'attention et de visualisation, toute la satisfaction d'un désir particulier. « Voyons : ce désir est satisfait, à ce moment-là je suis heureux. Alors, que se passe-t-il ? » Il est possible d'avoir une satisfaction des désirs par l'imagination consciente. Mais, à cet égard il faut être bien précis, car la plupart des êtres humains satisfont leurs désirs dans les phantasmes, les rêveries, les illusions, ce qui n'a jamais libéré personne. Je ne parle pas d'une imagination passive, par laquelle on est emporté, dans laquelle on se berce, on se drogue et l'on se fait plaisir. Je parle d'une imagination extrêmement active. Il y a un moment où il devient possible d'attaquer de cette façon-là la réalité d'un désir. Que se passe-t-il, si ce désir est satisfait ? Avec une grande concentration, d'attention à laquelle l'être entier participe – on le sent dans son corps, dans son cœur, dans sa tête – on se représente la satisfaction de ce désir. J'y suis ! Je vis la représentation de ce désir satisfait avec autant de conscience que le sannyasin pour manger ses *rasgoulas*.

Supposons que je désire avoir une luxueuse voiture, un modèle ultra-coûteux que mes moyens ne me permettront jamais de posséder parce que je suis professeur de lycée et qu'un traitement moyen ne me permet pas d'acheter une voiture de 80 000 francs. Je visualise avec une grande conscience d'attention : « Je l'ai, cette voiture, elle est là, je la vois, je monte dedans, je dépasse toutes les autres voitures... » Je peux me représenter absolument tout ce qui m'attend si j'achète cette voiture, tout ce que j'en espère, et comprendre que le désir peut être comblé sans avoir été satisfait. Cela demande une capacité d'attention extrêmement concentrée, dans laquelle on ressent ce qu'on essaie de se représenter, la sensation, l'émotion qu'on éprouverait. Cela n'a rien à voir avec les rêvasseries qui ne sont au contraire que la forme la plus pernicieuse du sommeil. C'est une technique très rigoureuse, qui permet le dépassement de certains désirs, en en vivant complètement la satisfaction, sans avoir pour de bon la voiture, pour de bon du succès, pour de bon d'autres accomplissements, quels qu'ils soient.

Enfin, il y a encore un point. Si, réellement, un désir ne peut pas être satisfait, si je sais qu'il ne pourra jamais l'être, et que c'est une souffrance qui demeure même quand j'ai accepté qu'il ne le serait jamais, l'enseignement concernant l'émotion s'applique aussi à ce moment-là. J'accepte l'émotion de souffrance, la souffrance en tant qu'émotion, en tant que phénomène émotion au niveau de *pranamaya kosha* et de *manomaya kosha*.

Je suis complètement un avec cette souffrance, j'y adhère, je la ressens, je la vis, je pleure, je crie, je gémis, je suffoque, mais je vais jusqu'au bout de

cette vérité qu'est la non-satisfaction de ce désir avec la souffrance qui en découle. *Si l'adhésion à la souffrance est totale, parfaite, la souffrance s'efface toujours*. Il n'y a plus que la souffrance et plus personne pour souffrir, parce que je suis passé totalement du côté de la souffrance. Comme la souffrance est toujours le fruit d'un conflit, une fois le conflit disparu et la réunification réalisée, la souffrance s'évanouit. Il est possible alors de considérer de façon neutre, sans émotion, la réalité du désir qui ne sera jamais satisfait, comme toute autre réalité considérée comme douloureuse.

Celui qui veut vraiment atteindre la libération dans cette vie – et non pas se faciliter la tâche avec une fausse modestie qui consiste à dire : « Non, la libération, c'est pour les grands sages de l'Inde et les grands yogis tibétains, ce n'est pas pour moi, pauvre pécheur » – celui-là peut savoir qu'il n'y a pas d'empêchement rédhibitoire à cette libération. Le seul empêchement, c'est le manque de détermination, c'est une vague envie tiède de se libérer. De l'intense désir de libération rien ne peut empêcher la satisfaction. C'est un travail complexe, un travail d'ensemble, mené généralement sous la direction du gourou qui est plus vigilant que le mental confus et incertain du disciple.

Ce chemin comporte : la satisfaction des désirs qui peuvent être satisfaits ; la compréhension que chaque désir est en vérité un désir d'absolu ; la certitude qu'aucun désir ne sera satisfait vraiment parce qu'on est toujours déçu du fait qu'on a comme critère inconscient l'Absolu (on attend l'Absolu et l'on est déçu, sauf si l'on a accepté que cet Absolu se révèle dans la pleine adhésion au relatif en tant que relatif) ; la compréhension que chaque désir amène un certain nombre de conséquences inévitables et non prévues ; l'analyse du mécanisme du désir : la visualisation consciente de la satisfaction du désir qui permet souvent d'éviter les frais de la réalisation complète ; une attitude cohérente et consciente, (faire tout ce qu'on peut pour réaliser les désirs que l'on considère comme importants – et c'est seulement par là que l'on pourra découvrir qu'ils sont irréalisables). Une fois cela accompli, j'ai fait ce que je pouvais faire et je ne regrette rien. Enfin, ce que Swâmiji appelait : *« Annihilate the distinction between you and your emotion »*, « Annulez la distinction entre vous et votre émotion » ; ne plus souffrir de souffrir, ne plus se désespérer d'être désespéré ; adhérer à la souffrance : tel désir ne sera jamais résolu. Je souffre, j'accepte ma souffrance et cette souffrance-là, parce qu'elle n'est pas réprimée, se dissipera comme les autres.

Vous voyez qu'en face de la puissance des désirs deux comportements sont possibles : aller de désir en désir, de sa naissance à sa mort, comme la presque totalité des gens – ou aspirer à la réalisation de l'atman, laquelle implique l'effacement de tous ces désirs. Une ascèse cohérente, bien comprise intellectuellement, trouvant un écho dans le sentiment, poursuivie avec détermination et persévérance, portera ses fruits tôt ou tard. Et ce sont des fruits si merveilleux qu'ils méritent tous les efforts.

Cet effacement des désirs, ce relâchement de la fascination ou de la répulsion qu'exerce sur vous le monde, a une double implication : psychologique et métaphysique. Il n'y a désir que parce qu'il y a mental (*manas*) et il n'y a mental que parce qu'il y a désir. Le désir fondamental est le désir d'exister. Même ce désir peut disparaître. Alors, au lieu d'exister, on est. Pour qu'il y ait désir, il faut qu'il y ait deux. Il faut qu'il y ait en face de nous, un monde – merveilleux ou horrible. C'est la double réalité de ce « monde » et de ce « nous » que le bouddhisme et le vedanta mettent en question, affirmant que l'un et l'autre sont des productions ou des créations du mental.

En fait le mot *manas* est utilisé à deux niveaux différents. Parfois ce terme désigne un aspect des fonctions psychiques de l'homme. Le vedanta dit que ces fonctions psychiques sont *ahamkar*, le sens de l'ego, du moi individualisé, le sens de la séparation. Ensuite *chitta* qui est le réceptacle de toutes les impressions qui nous ont marqués et qui subsistent sous forme de vasanas et de samskaras. Chitta qui est, parfois traduit par mental, pensée, esprit, d'une façon assez confuse, signifie plus particulièrement cette mémoire, en grande partie inconsciente, dans laquelle est emmagasiné tout ce qui nous constitue. C'est à travers chitta que nous sommes soumis au passé ou dépendant du passé. Ensuite *manas* qui signifie le mental en tant que pensée égocentrique, susceptible d'erreur. Quand on hésite, quand on n'est pas sûr, c'est le mental. Enfin une fonction d'intelligence qu'on appelle *buddhi* et qui correspond, dans une autre terminologie, à *vijnana*. C'est au contraire une pensée claire, lucide, qui rapproche les vraies causes et les vrais effets et qui fait sur le monde une mise au point rigoureuse. Mais, envisagée de cette façon, la description de ces quatre fonctions : ahamkar, manas, chitta et buddhi, ne dépasse pas le niveau humain habituel. C'est une description de l'être humain. Ce n'est pas une description qui pointe vers la réalisation métaphysique.

Ces quatre fonctions ensemble sont désignées d'un terme générique que vous trouverez dans tous les livres sur l'hindouisme, *antahkarana*, qu'on traduit généralement par « l'organe interne ». On n'est pas beaucoup plus avancé quand on a employé ce mot, organe interne.

Mais il arrive aussi que manas soit utilisé à un autre niveau, comme pratiquement synonyme de cet *antahkarana* et que manas comprenne toutes les fonctions psychiques de l'être humain. Pris dans ce sens, manas comprendra tout ce que nous pouvons appeler pensée, intellect, intelligence, perception, conception, mémoire. Tout devient inclus dans manas. Manas se traduirait alors, au sens le plus large, par psychisme.

L'expression *manonasha* destruction du mental, ou *manolaya* dissolution du mental, est vraie dans les deux sens de ce mot manas, qu'il représente simplement une des fonctions psychologiques, la plus incertaine, ou que manas signifie tout le psychisme. Dans cette seconde acception, il peut

paraître surprenant qu'on parle de la destruction de cette fonction.

C'est cela que nous allons voir d'un peu plus près.

La définition qui peut être donnée du mental est vraie à tous les niveaux : le mental a pour propriété à la fois de voiler (*âvarana*) et de créer (*vikshepa* ou *adhyaropa*). Le mental a une double fonction : une fonction d'occultation ou d'obnubilation, c'est-à-dire qu'il cache ce qui est ; une fonction de projection ou de création, c'est-à-dire qu'il crée ce qui n'est pas. Pour cacher ce qui est, il crée quelque chose qui n'est pas.

Cette façon de s'exprimer est sûrement peu claire pour ceux qui n'y sont pas habitués, mais je vais reprendre l'exemple combien célèbre, que vous connaissez probablement tous, de la corde et du serpent. Dans la pénombre du crépuscule, marchant dans un champ, je vois un serpent. En fait, il n'y a pas de serpent, il y a une corde et je l'ai prise pour un serpent. Je crois qu'il y a un serpent, je suis convaincu qu'il y a un serpent, je vois un serpent. La corde c'est le brahman, c'est-à-dire, le vide, l'absolu, l'ineffable, l'indéfinissable et le serpent c'est le monde phénoménal, multiple et soumis au temps. C'est à partir du serpent qu'on peut voir la corde et à partir du monde phénoménal qu'on peut voir brahman.

En Inde, c'est une méprise qui arrive assez souvent et cet exemple a pris un sens très réel pour moi le jour où cela m'est vraiment arrivé, où j'ai vraiment « vu » un serpent. En m'approchant de ce serpent, en faisant du bruit, en lui lançant des pierres, je me suis rendu compte qu'il ne bougeait pas, j'ai pensé qu'il était peut-être mort, je me suis approché et, brusquement, j'ai vu que c'était un morceau de corde abandonné par terre. À ce moment-là, bien sûr, je n'ai plus vu le serpent.

Quelques années auparavant, j'avais fait la même expérience, en voyant une énorme araignée tropicale sur le plafond de la chambre où je couchais, à l'ashram de Swâmiji, à Namkum, dans la banlieue de Ranchi. Et cette araignée m'a préoccupé énormément. J'en avais peur. J'essayais de me convaincre que je n'en avais pas peur, je voulais me persuader que cette araignée était l'atman, la réalité suprême, donc n'était pas un autre que moi, et que j'avais là une très bonne occasion à saisir pour dépasser la dualité, et pour essayer d'atteindre un niveau beaucoup plus profond en moi-même. Puis le malaise que je refoulais revenait à la surface. Ensuite j'ai décidé finalement que j'allais essayer de tuer cette araignée. J'ai été chercher une table, en essayant de la porter et non pas de la traîner pour ne réveiller personne dans l'ashram où tout le monde était couché, j'ai placé une chaise sur cette table, j'ai fait une grosse boule de chiffons pour écraser l'araignée d'un seul coup, et, quand j'ai eu le nez sur cette araignée, j'ai vu brusquement qu'il n'y avait aucune araignée mais simplement une craquelure en étoile au plafond. J'avais redécouvert spontanément la fameuse comparaison de la corde et du serpent.

Par conséquent regardez bien, d'après cet exemple, comment fonctionne le mental.

Le mental a deux fonctionnements. Le premier, c'est de me cacher, de me voiler la réalité de la corde ou la réalité de la craquelure, ce que j'ai appelé une fonction d'occultation. Je ne peux plus voir la corde et je ne peux plus voir la craquelure dans le plâtre du plafond. Et la seconde fonction du mental c'est de me faire voir une araignée qui n'existe pas, de me faire voir un serpent qui n'existe pas. C'est vrai à tous les niveaux. Mais dans les textes classiques du vedanta la comparaison de la corde et du serpent est donnée non pas à un niveau de psychologie mais à un niveau de métaphysique. Le mental voile la réalité, que les hindous appellent brahman au neutre – ou encore l'atman, le Soi, qui n'est pas autre chose que brahman selon l'affirmation de toutes les grandes paroles des Upanishads.

Le mental nous cache la Réalité (nous cache l'atman, nous cache le brahman) et il la cache en nous faisant voir un monde qui est multiple au lieu d'être unique, soumis au temps au lieu d'être éternel, dans lequel tout est toujours effet d'une cause, dans lequel rien, jamais n'existe par soi-même.

Voilà les trois caractéristiques de ce monde : le temps (le changement), l'espace (la multiplicité, la distance, la séparation des objets) et la causalité. Nous ne pouvons, à ce niveau-là, rien voir qui échappe au temps, qui échappe à l'espace et qui ne soit pas l'effet d'une cause. Ce monde est celui de la mesure. Rien n'existe qui ne soit pas mesurable dans une unité de mesure ou une autre.

Métaphysiquement, le mental ou manas inclut donc l'ensemble de toutes les facultés psychiques de l'homme, même ce que les hindous appellent *lower buddhi* c'est-à-dire la buddhi inférieure, car il existe une *higher buddhi* qui est une fonction transcendante, dépassant complètement la norme ou la mesure humaine. Même la buddhi, s'exerce à l'intérieur de cet aveuglement, puisque cette buddhi s'applique au monde phénoménal. Et c'est quand cette buddhi est capable de percer l'apparence du monde phénoménal qu'elle devient ce que les hindous appellent *higher buddhi*. Si c'est le même mot buddhi qui est utilisé, il y a bien une raison. La buddhi est une fonction d'intelligence qui, d'abord, s'exerce à l'intérieur du monde phénoménal et du monde multiple, du monde du temps, de l'espace et de la causalité, et qui a aussi la capacité de dépasser ce monde et de voir plus loin. C'est par la buddhi que nous pouvons, tout d'un coup, découvrir qu'il n'y a pas de serpent mais une corde, qu'il n'y a pas d'araignée au plafond de la chambre de l'ashram mais une craquelure en étoile dans le plâtre du plafond. C'est la buddhi qui fait le lien entre ces deux mondes : le monde physique et le monde métaphysique.

Mais si buddhi est pris simplement au sens d'intelligence objective et comme synonyme de vijnana, l'intelligence scientifique, cette buddhi-là reste à l'intérieur du monde phénoménal et par conséquent c'est une buddhi qui

s'applique non pas à la corde mais au serpent.

Le mot sanscrit utilisé pour désigner cette fonction de création est traduit en anglais par *superimposition*. Ce mot superimposition n'existe pas en français. Certains auteurs, dont j'ai fait partie, traduisent par surimposition. En fait, le mot surimposition signifie un excès d'impôt au sens fiscal. On est surimposé quand on a à payer plus d'impôts qu'on en payait jusque-là ou qu'on devrait en payer. Le mot surimposition, bien qu'il soit utilisé pour traduire le *superimposition* anglais, est donc impropre si nous voulons être très stricts dans l'usage de la langue française. On pourrait dire superposition ou recouvrement. Ce mot recouvrement est peut-être le meilleur que nous pourrions utiliser. Un recouvrement qui cache. J'ai recouvert la craquelure par mon araignée et j'ai recouvert la corde par mon serpent.

Mais cette fonction du mental est vraie à tous les niveaux. C'est la même buddhi qui intervient d'abord à l'intérieur du monde de la multiplicité, comme intelligence réelle, non émotionnelle, et puis ensuite qui nous mène au-delà de ce monde des formes et des apparences, et c'est le même mental qui, à tous les niveaux, depuis le plus grossier jusqu'au plus raffiné, voile et superpose.

La forme la plus grave du mental, c'est la psychose dans laquelle un être humain délire, voit un assassin et se sauve en hurlant là où il n'y a qu'un homme absolument paisible et inoffensif. Ensuite le même mécanisme de superimposition, de recouvrement, existe dans la névrose, par laquelle un homme, au lieu de voir simplement son patron, voit l'image de son père dont il a si peur au fond de son inconscient. Par conséquent il ne voit plus réellement son patron, il voit quelqu'un d'autre. Le patron est peut-être bienveillant et l'employé voit un ennemi hostile. Donc il ne voit plus l'homme réel et le mental crée à la place un homme artificiel.

Et puis vient un moment où nous dépassons le niveau de la psychologie. Le mental me montre un être humain que j'ai devant les yeux mais que je fabrique parce que je le vois par comparaison inconsciente à d'autres expériences antérieures, qui me font constater qu'il est grand par opposition à petit, qu'il est gros par opposition à maigre. Je ne vois pas réellement ce que j'ai sous les yeux. Je vois toujours – mais d'une façon beaucoup plus subtile qui ne vous deviendra évidente que peu à peu – quelqu'un de ma fabrication. Et personne ne voit exactement de la même façon. C'est ce qui permet de dire que personne ne vit dans le monde et que chacun vit dans son monde. Vous pouvez être sûr que, si vous prenez l'un d'entre nous, Jean-Louis, personne ne voit le même Jean-Louis. Chacun voit Jean-Louis en fonction de son mental, de chitta, de ses souvenirs, des impressions qui l'ont marqué. Personne n'a une vision objective, chacun voit son Jean-Louis, chacun voit sa Christiane. Le mental fonctionne, recouvre ce qui est de ce qui n'est pas, de ce qui est inventé.

Plus le mental devient raffiné, purifié, plus il se rapproche de cette buddhi,

la vraie intelligence, et, plus la buddhi devient aiguë, subtile, plus elle peut enlever des voiles et voir plus profondément à l'intérieur de la réalité. C'est une démarche parallèle à la démarche scientifique qui, partie du monde de nos cinq sens, un morceau de bois, un bloc de pierre, a découvert un jour la structure de l'atome, le noyau, les particules, les rayons gamma, l'énergie fondamentale dont tout cet univers est une expression. Mais bien avant la démarche scientifique appuyée sur des instruments scientifiques de plus en plus perfectionnés, la démarche des rishis hindous, du Bouddha, des grands yogis d'autrefois, avait découvert que le monde, tel que nos cinq sens le perçoivent, n'est qu'une convention et que la réalité du monde est une réalité unique apparaissant comme multiple. Seulement, au lieu d'utiliser des instruments extérieurs, c'est l'être humain lui-même qui devenait l'instrument et les fonctions de l'être humain qui étaient perfectionnées à un point oublié aujourd'hui. Non pas qu'un savant n'ait pas besoin d'avoir une intelligence assez aiguisée, mais il n'a pas besoin de se transformer lui-même autant que le fait le grand yogi hindou ou tibétain.

Nous avons oublié à quel point un être humain est transformable, à quel point notre fonction du sentiment peut être perfectionnée pour devenir un instrument de connaissance, à quel point notre intelligence, notre buddhi, peut être perfectionnée aussi pour devenir un instrument de connaissance. Et, si la buddhi est suffisamment aiguë, subtile, elle peut voir au-delà de la vision habituelle dont tout le monde se contente, et faire des découvertes, au vrai sens du mot « découverte », c'est-à-dire enlever les voiles qui recouvrent et voir ce qui est là, mais qui n'avait pas été encore vu. *Démasquer le serpent pour voir la corde, s'effectue à des séries de niveaux successifs, de plus en plus intérieurs, de plus en plus subtils.*

Donc l'expression « destruction du mental » a deux significations. Un sens psychologique : destruction d'une fonction confuse et mensongère, centrée sur l'ego, sur le désir, sur la peur. Un sens métaphysique : destruction de tout le psychisme dans la mesure où celui-ci nous maintient asservis à ce monde de convention que nous appelons, nous, la réalité, mais que les hindous qualifient d'illusoire, de maya, réalité illusoire comme le serpent est une réalité illusoire par rapport à la corde. Manas (au sens vaste du mot) est, à l'échelon individuel, l'équivalent de maya à l'échelon universel ou cosmique.

Mais il n'est possible de dépasser ce mental, de voir au-delà du voile des apparences et découvrir que ce monde phénoménal n'est qu'un recouvrement du brahman, que si l'on a d'abord détruit le mental à son niveau le plus grossier. Imaginer qu'on peut encore rester prisonnier du mental, au sens grossier et psychologique du mot, vivre dans les illusions, l'aveuglement, la subjectivité et que, sans cette première purification, on va découvrir l'ultime secret, c'est-à-dire l'atman, est un rêve impossible.

Tout le temps, tout le temps, le mental est à l'œuvre, à des niveaux plus ou

moins subtils, dans cette double ligne : empêcher de voir ce qui est, faire voir ce qui n'est pas.

Je vais reprendre l'exemple que je viens de donner : la craquelure au plafond dans laquelle on perçoit une araignée. Vous allez voir à combien de niveaux le mental peut jouer.

J'ai donc vu une araignée au plafond. Mais même cette araignée, qui était déjà une création du mental, le mental l'a encore recouverte et transformée en autre chose. En ce sens que, même s'il y avait eu au plafond une véritable araignée – ce qui aurait pu arriver, dans un pays comme l'Inde où il y a des araignées beaucoup plus grosses que celles que l'on voit en France – je ne l'aurais encore pas vue, cette araignée. Je l'aurais vue à travers mes peurs, mes souvenirs, et c'est ce qui s'est passé. À partir du moment où j'ai vu une araignée au plafond quand il n'y en avait aucune, même cette araignée-là le mental a commencé à la recouvrir à travers des imaginations, des représentations. « Cette araignée est probablement très dangereuse. » Quelle preuve ai-je que cette araignée est dangereuse ? « Cette araignée va me piquer. Non, non cette araignée est inoffensive. Je n'ai aucune raison d'avoir peur. C'est ma peur qui va attirer l'événement : si j'ai peur elle me piquera. Si je suis sans crainte, elle ne me piquera pas. » Toutes sortes de pensées se sont succédé à propos de cette araignée : « Le sage dans une jungle n'a aucune crainte ; les scorpions, les serpents passent sur lui, sans jamais lui faire de mal. Par conséquent, si je suis absolument sans crainte cette araignée ne me fera rien du tout. » J'ai superposé à l'araignée, d'abord une araignée dangereuse, ensuite une araignée inoffensive. Tout ça, c'était encore des superimpositions qui me cachaient l'araignée : une araignée au plafond, c'est tout. Tant que j'étais dans ces superimpositions de mon cru, je ne voyais même pas l'araignée au plafond que j'avais déjà inventée. Je n'avais donc aucune chance de dissiper cette illusion. Je ne pouvais que broder, tourner en rond.

Quand j'ai cessé de fabriquer cette araignée émotionnelle, et que je me suis rapproché de l'araignée, ce qui était déjà un premier progrès, j'ai voulu la voir en elle-même et j'ai découvert qu'il n'y avait aucune araignée. Mais je n'ai découvert qu'il n'y avait aucune araignée que quand j'ai mis le nez dessus. Tant que je me contentais de « penser » à propos de l'araignée, je ne risquais pas de découvrir qu'elle n'existait pas. C'est ce que fait le mental : à propos de ce qu'il a lui-même créé, il pense. C'est pour cela que vous verrez, dans certains textes, cette phrase un peu surprenante : détruire la pensée, détruire les pensées. Qu'est-ce que cela veut dire ? Le mental pense au lieu de voir. Il est certain que quand Swâmiji disait to *think* ou *thinking*, c'était péjoratif. Nous avons pris l'habitude de considérer le fait de penser, de cogiter, comme la plus noble fonction de l'homme. Ce n'est pas du tout l'opinion des Orientaux. Le *cogito ergo sum*, « je pense donc je suis » de Descartes, n'a rien qui puisse acquérir l'adhésion d'un sage hindou ou bouddhiste.

Cette destruction de la pensée, qui est une autre façon de parler de la destruction du mental, s'exerce donc à bien des niveaux successifs. Tout d'abord dans le monde multiple, le monde des apparences, dont la conscience est prisonnière : cesser de penser pour voir. Sentir avec le cœur et voir avec l'intelligence.

Mais il faut maintenant que ces mots prennent un sens pour vous. Pas seulement parce que vous les avez entendus répétés bien souvent. Il faut que vous fassiez, chacun pour vous-même, la différence, que vous vous rendiez compte des moments où vous êtes en train de penser au lieu de voir, de penser à l'intérieur de ce monde phénoménal, qui est lui-même une pensée, une création de la pensée.

La pensée la plus importante de toutes, la première création du mental, c'est la pensée « je suis moi ». Si c'est à la totalité des fonctions de pensée, de représentation, de conception, de formulation, de cogitation, qu'on donne le nom de manas, la première création de manas c'est l'ego. Nous quittons la psychologie pour la métaphysique. Cette certitude qui n'est pas remise en question – oui, bien sûr, je suis moi – autour de laquelle s'organise toute l'existence, cette certitude, c'est déjà une pensée. C'est la pensée fondamentale. C'est la première qui apparaît et c'est la dernière qui disparaît à l'aube de la réalisation. Pour l'Occidental moderne d'aujourd'hui, voici un langage surprenant, étrange, qui paraît peut-être gratuit ou arbitraire, mais c'est l'affirmation répétée de siècle en siècle par le vedanta et par le bouddhisme. La certitude « je suis moi », l'ego, est une pensée, la première création du mental qui nous voile, chacun pour soi, notre véritable réalité, c'est-à-dire l'atman. En ce qui nous concerne personnellement et non plus en ce qui concerne le monde extérieur à nous, cette double fonction du mental, d'occultation de ce qui est, de création de ce qui n'est pas, s'applique aussi à la conscience que vous avez de vous-même. Le mental cache en chaque homme l'atman qui correspond, dans l'exemple célèbre, à la corde, et le recouvre par l'ego qui correspond, dans l'exemple célèbre, au serpent.

L'ego, moi, qui est pourtant la certitude de tout être humain, n'existe pas plus ou, disons, n'existe ni plus ni moins que le serpent que je vois au lieu de voir la corde. Il n'y a aucun serpent d'aucune sorte. Mais la conscience a été prise à un mirage. Maya veut dire mirage, tour de magie. Nous sommes pris, éblouis par un tour de prestidigitation qui nous fait voir un serpent là où il n'y a qu'une corde et qui nous fait voir un ego, là où il n'y a que l'atman. L'ego voile l'atman, l'ego n'est pas réel. Cela peut être découvert. C'est la grande découverte et c'est sur cette irréalité de l'ego que l'enseignement de Ramana Maharshi, le plus célèbre au XXe siècle, ou celui de Ramdas insistent tellement.

Si on cherche vraiment à voir de près cet ego, il disparaît de la même façon que, si je cherche à voir de près le serpent, celui-ci disparaît brusquement, et il

ne reste plus que la corde. Et, si avec la même acuité, je poursuis mon enquête, je regarde de quoi il s'agit : « Qu'est-ce que cet ego ? Qui suis-je ? » (ce qu'on appelle en sanscrit *atma-vichara*, *self-inquiry*), l'ego révèle son inexistence. Il n'y a que des fonctionnements auxquels la conscience s'identifie.

Il n'est pas possible de voir la corde si on ne commence pas par regarder objectivement le serpent. Si on s'affole, tellement on a peur, ou si, au contraire on est tellement heureux qu'il y ait un serpent – quelle valeur a sa peau pour la maroquinerie – dans la répulsion comme dans l'attraction, le serpent tel qu'il est n'est pas vu, et le subterfuge ne peut pas être découvert. C'est en étudiant le serpent qu'on peut découvrir la corde, c'est en étudiant réellement ce monde phénoménal qu'on peut découvrir qu'il s'agit d'un subterfuge, et c'est en étudiant réellement l'ego qu'on peut voir un jour : « Alors çà ! Et où est-il passé ? Où est-il passé ? Il a disparu ! Eh bien alors, pendant quarante-cinq ans, non seulement l'ego n'avait pas disparu, mais il paraissait absolument impossible et incompréhensible qu'il puisse disparaître. Et tout d'un coup, où est-il passé ? Disparu ! » Mais, s'il disparaît en effet tout d'un coup, c'est rare qu'il disparaisse de lui-même. Généralement l'ego disparaît après qu'on s'est beaucoup intéressé à lui. Beaucoup s'intéresser à lui, ne veut pas dire être emporté par lui, être soumis à lui ou être identifié à lui.

Vous voyez, ce mot mental, ces méfaits du mental, cette destruction du mental, s'appliquent à des niveaux différents, niveau psychologique, niveau métaphysique. D'un certain point de vue, il y a une grande différence entre les deux. Ou nous parlons encore du niveau psychologique, ou nous parlons du niveau métaphysique transcendant. D'un autre point de vue, c'est bien le même mot mental, manas, qui est employé, le même mot manonasha, destruction du mental. C'est une même enquête qui se poursuit et qui s'approfondit de plus en plus. Une première superimposition est découverte, révélée, elle a perdu son pouvoir, on atteint un niveau un peu plus intérieur, un peu moins éloigné de la Réalité. Et puis, cette étape est à son tour dépassée, et on atteint un niveau encore un peu plus intérieur, encore un peu plus proche de la Réalité. Insensiblement, le paysage change. On commence à abandonner le monde dont on était autrefois tout à fait prisonnier et à découvrir des surimpositions plus subtiles qu'on ne percevait pas au départ. Mais c'est un mouvement continu.

Et puis il y a une étape ultime qui est l'ultime manonasha, l'ultime destruction du mental. Quel que soit le sens que vous donniez à cette comparaison de la corde et du serpent, il n'y a que le brahman, seul le brahman est réel, et le monde phénoménal est irréel. « *Brahma satyam, jagan mithya*. » « Le brahman est réel, le monde est illusoire. » La corde et le serpent sont une seule et même chose, à tous les niveaux. S'il n'y avait pas de corde, il n'y aurait pas de serpent. Le serpent n'a pas une existence

indépendante de la corde, c'est la corde elle-même qui apparaît comme serpent. C'est pourquoi l'enseignement métaphysique suprême dit, en termes bouddhistes, que le nirvana c'est le samsara, le samsara c'est le nirvana. Ou encore le vide c'est la forme et la forme c'est le vide. Le serpent c'est la corde et la corde c'est le serpent. Ou encore l'atman c'est l'ego, l'ego c'est l'atman. Il ne faut pas établir une différence irréductible comme s'il y avait *deux* : l'atman d'un côté, l'ego de l'autre. C'est pourquoi cet enseignement est appelé *advaïta*, non-deux, non-dualisme, non-dualité. Il n'y a qu'un sans un second. Le serpent n'est pas autre que la corde. Voilà la métaphysique de Shankaracharya, voilà la métaphysique du vedanta. Si on distingue trop formellement l'ego et l'atman, l'ego impuissant, l'ego limité et l'atman, on se trompe. L'ego c'est l'atman et l'atman c'est l'ego. De la même façon que le serpent c'est la corde, et la corde c'est le serpent, le vide c'est la forme et la forme c'est le vide... Chaque fois que vous percevez l'ego, en fait, sans vous en rendre compte à cause de cette illusion, vous percevez l'atman. L'ego n'est pas un autre que l'atman. C'est l'ego qui, à la fois, cache l'atman, et révèle l'atman. Au moment où l'ego révèle l'atman, en effet l'ego n'est plus vu tel qu'il était vu jusque-là, puisqu'il n'est plus vu que comme un mirage. Mais il ne faut pas considérer que cet ego c'est l'ennemi irréductible, même s'il doit disparaître. L'ego est le chemin qui nous conduit à l'atman, à condition de ne plus en être dupe.

Est-ce que vous pouvez entendre cet aspect-là de l'enseignement, vrai aussi au niveau qui vous est le plus immédiatement accessible ? Avouez que c'est quand même un peu extraordinaire. Que penseriez-vous du comportement de l'homme qui a dans son terrain un bout de corde et qui, à cause de cette corde, tremble de peur, se ruine en sérum antivenimeux, éloigne ses enfants pour éviter qu'ils soient piqués, mobilise une quinzaine de personnes pour organiser une battue, va acheter un fusil dont il n'a aucun besoin sauf pour tuer le serpent, tout cela pour une corde. Voyez ce que cela représente comme malentendu, mal-vu plutôt, quelle inanité ! Voilà l'image du comportement humain. Voilà pourquoi on aime, on déteste, on construit, on détruit, on va, on vient, on s'unit, on se sépare, on se bat, on se réconcilie : pour un serpent qui n'existe pas. Et toute la vie de l'homme, la vie intime de l'homme, ses espoirs, ses souffrances, ses joies, ses révoltes, ses projets, ses plans, ses actions, ses réactions, sont tout aussi dérisoires que l'agitation de cet homme tournant autour d'un serpent qui n'existe pas. Voilà le suprême enseignement du vedanta. C'est un enseignement qui présente la vie humaine comme un délire. Le mental est toujours pathologique, pas seulement quand il s'agit d'un malade relevant de la psychiatrie pure et simple, ou du delirium tremens des alcooliques qui voient des monstres venir les attaquer dans leur chambre. Le mental est toujours une forme de délire. Du point de vue de la sagesse ultime, toute la vie humaine est un délire. On dit parfois aussi un rêve dont il est possible de s'éveiller. Et, en même temps, ce délire n'est pas fondamentalement un autre que la réalité suprême, que la sagesse suprême,

puisque le serpent n'est pas fondamentalement un autre que la corde.

Quel enseignement surprenant, ce vedanta hindou ! Bien. Acceptez-le, si vous voulez, comme doctrine métaphysique et commencez à *voir*, au niveau où vous êtes, en allant de plus en plus profond vers l'intérieur, vers la vérité. Commencez à voir comment fonctionne le mental, comment fonctionne le délire, comment vous pensez, comment le mental est là avec sa double capacité à cacher ce qui est et à faire voir ce qui n'est pas. Et, bien sûr, vous verrez d'abord ce fonctionnement au niveau que nous appelons psychologique.

Comme aucun d'entre vous n'est un grand délirant, vous le verrez au niveau de ce qu'il est convenu, dans notre langage moderne, d'appeler non pas psychose, qui est l'aspect le plus grave, mais névrose. Vous verrez ce que les psychologues ont redécouvert et nous décrivent sous les termes de transfert et de projection. Ces mots de transfert et de projection, en anglais, Swâmiji les utilisait aussi. Sur tous les plans, même les plans les plus subtils, le mental projette et transfère. Et ce que je peux dire c'est que, si ce travail qui consiste à démasquer le mental au niveau où il opère est poursuivi, de fil en aiguille, le dernier recouvrement disparaît, et un jour la corde se révèle. L'ultime corde, au-delà de laquelle il n'y a plus rien à découvrir. Cette tâche, elle se poursuit en dehors de nous, en essayant de voir de mieux en mieux la réalité, de la voir de plus en plus profondément, de traverser l'apparence pour aller vers l'essence. Et elle s'accomplit aussi en nous pour comprendre de mieux en mieux ce qu'est cet ego, dépasser l'apparence de l'ego, dépasser la pensée « je suis moi », l'identification au nom et au corps, et voir : « Qu'est-ce que je suis vraiment ? » Regardez encore mieux et vous verrez, vous verrez comment c'est votre pensée qui fonctionne, tout le temps, et vous verrez les couches successives tomber les unes après les autres : je ne suis pas ces pensées qui changent ; je peux voir passer ces pensées, mais je ne suis ces pensées ; je peux être témoin de cette sensation, je ne suis pas cette sensation qui est là aujourd'hui et qui disparaîtra demain.

Témoin ! Vous savez bien que vous ne pouvez pas être témoin si vous prenez parti, c'est-à-dire si vous appréciez, si vous aimez ou si vous refusez, ou vous critiquez. Que ce soit en dehors de vous ou en vous. Cette position de témoin est essentielle. Témoin (*sakshin*) est un des termes clés du vedanta. Je suis témoin, et tous ces phénomènes se déroulent en moi. Et ces phénomènes n'ont aucune existence indépendante en dehors de l'atman. Pas plus que le serpent n'a une existence indépendante en dehors de la corde. C'est pourquoi on emploie l'expression atman-shakti, l'énergie de l'atman, le pouvoir de l'atman d'apparaître comme ego. Un beau jour l'ego se transforme dans l'atman. L'ego révèle l'atman comme le serpent révèle la corde.

Cette comparaison de la corde et du serpent, elle est si riche d'enseignement, elle est inépuisable. Tout le chemin consiste à revenir, c'est

un chemin en arrière, on rebrousse chemin. Il y a des superimpositions successives qui nous éloignent de plus en plus de la réalité, de la corde, et il faut faire une « désuperimposition », un chemin à l'envers, pour retourner à la corde. Suivant votre tempérament, vous serez enclins à faire porter l'essentiel de votre effort d'investigation à l'extérieur, sur le monde qui vous entoure, sur les autres, et à « voir » de plus en plus profondément, ou bien à faire porter votre effort sur l'intérieur, c'est-à-dire à rentrer en vous-mêmes, à méditer et à regarder avec un œil pénétrant : « Qu'est-ce que je suis ? » À prendre une liberté par rapport à toutes ces émotions, ces souffrances, ces désespoirs, ces violences auxquels vous vous identifiez. À doser, à équilibrer la démarche vers l'extérieur et la démarche vers l'intérieur.

Mais commencez à utiliser cette comparaison. Dites-vous qu'elle a un sens et un sens réel. Ce n'est pas seulement une formule philosophique. Vous n'allez pas tout de suite réaliser que c'est vrai au niveau ultime, mais utilisez souvent l'image de la corde et du serpent. Rendez-la vivante pour vous. Je vois un serpent. Si, en plus, il y a un peu de vent et que la corde remue, alors l'illusion est complète. Comment voulez-vous que je puisse douter qu'il y a bien là un serpent ? Je vous souhaite à tous de faire une erreur de ce genre-là. Je vous souhaite à tous de prendre une fois une craquelure au plafond pour une araignée, une fois une corde pour un serpent, une fois un poteau dans un champ pour un être humain immobile, pour que cet exemple devienne très éloquent pour vous. Et puis ensuite ne l'oubliez pas. Dites-vous : « Mon mental est encore en train de me montrer ce qui n'est pas et ce qui n'est pas me cache ce qui est », et cherchez à voir plus profondément en vous et hors de vous. Dites-vous : « Ce que je vois n'est pas la Réalité Ultime et n'est pas non plus autre chose que la Réalité. » Il n'y a pas un serpent d'un côté et une corde de l'autre. Il n'y a pas une corde et un serpent ayant un niveau de réalité égale, sinon cela voudrait dire que, dans le même champ, il y a une vraie corde et un vrai serpent. La corde a un niveau de réalité absolu, le serpent n'a qu'une réalité d'un autre ordre. Vous ne pouvez pas donner au serpent la même réalité qu'à la corde. Il n'y a pas de serpent sans la corde, le serpent n'est pas un autre que la corde. De tout ce que vous voyez, vous pouvez dire : « Ce n'est pas un autre que la réalité suprême. Je ne vois pas la réalité suprême mais je sais qu'elle est là. » Essayez, essayez ! Cela vous mènera quelque part. Je ne vous dis pas que, quand vous êtes dans l'autobus, il faut dévisager la personne qui est en face de vous et, que si elle vous demande : « Mais qu'est-ce que vous avez à me regarder comme ça ? » il faut lui répondre : « Madame, je vous vois comme un serpent et je voudrais vous voir comme une corde. C'est dans le vedanta hindou, Madame. » Elle pensera : « Encore une secte dont la télévision ne nous a pas parlé. » Et pourtant c'est vrai.

Swâmiji disait : « Ce sont les mêmes yeux qui vous font voir le serpent et qui vous feront voir la corde. » On parle toujours du troisième œil, l'œil de la sagesse, l'œil de la vision, et je pensais en effet que ces yeux, ces yeux avec

lesquels je vois les formes, étaient par définition limités. C'est un aspect très intéressant de l'enseignement de Swâmiji. Quand je lui ai raconté l'histoire de l'araignée et de la craquelure et celle du serpent que j'ai vu vraiment dans le champ et sur lequel, pendant vingt minutes, j'ai lancé des cailloux pour le faire bouger, Swâmiji m'a dit : « Maintenant, est-ce que vous comprenez que c'est avec les mêmes yeux que vous avez vu le serpent et que vous avez vu la corde ? » C'est la même buddhi qui étudie le serpent, qui découvre la corde. Swâmiji avait la possibilité de nous faire voir simplement *is*, *est*. Pas « c'est », parce que ce « c apostrophe » représenterait une forme. Ce *est*, *asti* en sanscrit, est le meilleur terme par lequel vous puissiez aujourd'hui désigner la corde, le brahman : simplement « est », la réalité commune à tout : « *est* ». Il ne faut pas dire « c'est », parce que ce c apostrophe, déjà, recouvre le brahman. Si vous pouvez faire disparaître le c apostrophe, alors tout ce qui est temps, tout ce qui est espace et tout ce qui est causalité, s'effacent brusquement comme s'efface le serpent. *Est* se révèle, un *est* qui échappe à tout ce que le mental superpose dessus d'habitude.

Mettez-vous en chemin. Le premier travail sur le mental est celui qu'on effectue sur le plan psychologique, à l'extérieur et à l'intérieur, à l'extérieur pour essayer de voir qu'on projette partout son père, sa mère, son petit frère et même, éventuellement, les situations qui nous auraient marqués dans une vie antérieure et qu'ainsi, on ne voit plus ce qui est là. Ce premier travail, c'est déjà mettre le pied à l'étrier de la grande métaphysique, c'est déjà le commencement. C'est pourquoi nous l'accomplissions avec Swâmiji. C'était le premier travail sur le mental, le premier effort. Si vous commencez et que vous le faites bien, vous ne pouvez plus vous arrêter en chemin. Est-ce que vous voyez que votre vision n'est pas encore suffisamment purifiée, que c'est encore une pensée, que c'est encore une convention, aussi bien en dehors de vous que pour la connaissance de vous-mêmes ? Ne vous identifiez pas, ne vous débattez pas, ne refusez pas, ne recouvrez pas le « est » (*asti*) indéfiniment, de plus en plus, de plus en plus. Le mental rajoute des couches, et encore des couches, et encore des couches. Le mental n'arrête pas de recouvrir, de recouvrir.

Il est tout le temps en train de recouvrir. Et il est possible de commencer à découvrir. Le travail se fait à l'intérieur de vous, en vous libérant de l'identification aux divers fonctionnements. Le mécanisme le plus grossier du mental est le mensonge qui refuse ce qui est, et qui le recouvre par quelque chose de son invention : « Je suis nerveux », et je recouvre par : « Ce n'est pas vrai, je suis très calme. » Et allez-y ! Une superimposition de plus. Enlevez déjà la superimposition : « Je suis très calme », et vous arrivez à : « Je suis nerveux. » Bon, et puis cela ne va pas s'arrêter là ! Et puis, un beau jour, vous verrez que vous arriverez, à force de dépouillement, au véritable « Je suis » intérieur, à la Conscience.

Si vous comparez les premières démarches sur le mental et l'ultime

démarche, elles vont paraître tellement différentes qu'on distinguera deux domaines irréductibles l'un à l'autre. Ce n'est pas vrai. Il y a un fil continu, une progression continue, depuis les premiers efforts de vigilance sur les formes les plus grossières du mental jusqu'à la découverte ultime. C'est très important de comprendre cela. Et c'est bien normal puisque le serpent n'est pas un autre que la corde et tout ce monde illusoire, conflictuel, n'est pas un autre que le brahman et toutes ces émotions ne sont pas un autre que l'atman. Mais vus de travers. Et je reviens – parce que c'est ce qui peut être dit de plus fort – à ma comparaison de tout à l'heure : Mais qu'est-ce que vous penseriez d'un homme qui, ayant une corde dans son jardin, irait acheter un fusil, irait appeler le garde champêtre et la police et les pompiers, irait acheter des sérums antivenimeux, préviendrait le jardin zoologique qu'il y a une capture intéressante à faire, et allons-y, et allons-y ! Tout cela pour une corde. Voilà l'existence qu'admet la presque totalité des êtres humains.

Karma et dharma

Chaque fois que vous êtes dans l'émotion, vous êtes dans l'aveuglement. A propos d'une action fâcheuse que j'avais accomplie, Swâmiji m'a écrit : *« Carried away by your emotional blindness, you have gone down below human level »*, « emporté par votre aveuglement émotionnel, vous êtes descendu plus bas que le niveau humain ». Vous verrez peu à peu que l'émotion, c'est-à-dire la qualification, est toujours là, jusqu'à ce qu'ait été accomplie la « destruction du mental ». Émotion légère peut-être mais qui va de pair avec le sens de l'ego, avec l'aveuglement, avec le sommeil.

La première étape du chemin est l'érosion des émotions, l'adhésion à ce qui est, l'acceptation. Mais je vous ai dit bien souvent : l'acceptation n'empêche pas d'agir, la suppression du mental n'empêche pas d'agir.

La question de l'action n'est compréhensible que reliée à tout le reste de l'enseignement. Toute la vie humaine consiste à agir et les hindous comprennent sous le nom d'action (*karma*) non seulement un acte matériel, comme de prendre un objet et de le déplacer, mais également les pensées. Nous nous exprimons, nous nous manifestons, nous dépensons une certaine quantité et une certaine qualité d'énergie, et nous agissons. Respirer est une action, manger est une action, éliminer est une action. Mais il doit être compris que cette question n'est pas si simple qu'elle en a l'air. Il existe bien des niveaux d'actions, bien des qualités d'actions, et aussi, bien des niveaux et bien des qualités d'acteur. J'entends par là celui qui agit. L'action, en sanscrit, se dit *karma* (c'est un mot que tout le monde connaît), celui qui agit s'appelle *karta* et il y a, dans la science ésotérique, toute une connaissance au sujet de l'action et au sujet de celui qui agit, dont une part au moins est bien oubliée aujourd'hui.

Je vais parler très simplement et du point de vue de celui qui cherche à progresser sur le chemin de la liberté intérieure. Le mot « karma » qui vient de la racine sanscrite signifiant « agir », a pris peu à peu un sens très riche et très complet. Le karma, c'est l'acte rituel. Vous savez qu'à l'origine, l'hindouisme était une religion essentiellement composée de rites. Le karma, c'est aussi l'acte ordinaire, toute action. Et c'est aussi le fruit ou le résultat des actions. « On moissonne ce que l'on a semé », « Qui sème le vent récolte la tempête », dit notre propre tradition, et l'enseignement hindou est confirmé par tous les autres enseignements spirituels sérieux.

Nous agissons sans cesse, tout le temps, mais l'homme, ordinairement, n'agit pas consciemment. Ses actions ne sont pas des actions mais des

réactions à des stimuli ou à des chocs venant de l'extérieur. Ce que je dis là n'est pas vrai seulement quand c'est évident et que cela saute aux yeux. On me bouscule dans la rue et je lance un gros mot à la personne qui m'a bousculé. Tout le monde sera d'accord pour dire que c'est une réaction. Une mère nerveuse gifle brutalement un enfant qui a simplement fait tomber un objet par terre sans même le casser : elle reconnaîtra qu'elle a été emportée et n'a pu s'empêcher de réagir. Mais en vérité, tout ce que les hommes et les femmes qui ne sont pas passés par une véritable discipline (sadhana) appellent action ne mérite que le nom de réaction. Ces réactions produisent des effets, des conséquences qui sont celles que nous avons voulues, et encore pas toujours, mais qui sont aussi toutes sortes de conséquences que nous n'avons ni voulues, ni prévues. Pour échapper à ces conséquences de nos actions, nous allons nous engager dans d'autres actions qui porteront encore des fruits que nous n'aurons pas voulus, et ainsi de suite...

Une existence humaine, depuis les premières heures – je dis bien depuis les premières heures – du bébé, est faite de ces séries d'actions et de réactions produisant des conséquences non prévues et non voulues auxquelles on cherche à échapper dans cette vaine poursuite du bonheur. Le Bouddha a dit : « Tous les êtres cherchent le bonheur, que ta compassion s'étende donc sur eux tous. » La seule et unique motivation de tous les êtres, c'est la recherche du bonheur, mais tout le monde n'a pas la même conception du bonheur, ne cherche pas le bonheur dans la même direction, et un proverbe, témoin de l'ancienne sagesse, dit que « chacun prend son plaisir où il le trouve ». Toutes les actions des êtres humains sont accomplies en vue de leur bonheur et ces actions ont pour résultat de maintenir les êtres humains dans l'insécurité, l'insatisfaction, le conflit et la nécessité d'autres actions. L'un agira parce qu'il met son bonheur dans le fait de devenir chevalier ou officier de la Légion d'honneur ; un autre parce qu'il met son bonheur dans le fait de se venger d'un ennemi ou d'éliminer un concurrent ; un autre parce qu'il met son bonheur dans le fait de s'enrichir de façon aventureuse, c'est-à-dire par le hold-up ou l'escroquerie ; un autre mettra son bonheur dans le fait de bien élever ses enfants. Chacun agira selon ses motivations personnelles, égoïstes - c'est-à-dire relevant de l'ego, même si ces actions sont ce que nous appelons des actions altruistes – et ensuite devra en porter les conséquences.

Pour les Orientaux, hindous et bouddhistes, cette succession d'actions, conséquences de l'action, nouvelles actions motivées par les conséquences, s'étend non pas sur une seule existence, mais sur plusieurs existences et l'explication hindoue ou bouddhiste courante est que bien des événements peu compréhensibles de cette existence s'expliquent par l'action du karma accumulé dans les existences précédentes. Mais il n'est pas indispensable, concrètement et pratiquement, pour les besoins du chemin, d'adhérer à la doctrine des vies successives. C'est une doctrine qui imprègne tout hindou depuis sa naissance et dont les Occidentaux ne s'imprégneront jamais de la

même façon, même s'ils y adhèrent intellectuellement. L'hindou est tellement convaincu que ce qui se passe aujourd'hui est le fruit de ce qui s'est passé pendant je ne sais combien d'existences antérieures que cela contribue, sans aucun doute, à façonner sa mentalité, et l'Occidental, même s'il donne son adhésion à cette doctrine des « vies successives », n'en sera jamais convaincu au point que cela détermine sa façon de sentir, sa façon de réagir et sa mentalité. Même si cela est vrai. Il est parfaitement possible de progresser sur le chemin sans faire intervenir cette doctrine. Celle-ci, d'ailleurs, doit être bien comprise et elle peut donner lieu à des contresens énormes qui nous limitent et qui nous aveuglent, beaucoup plus qu'ils ne nous font progresser intellectuellement et spirituellement.

Rendez-vous compte : « J'agis tout le temps, mais qu'est-ce qui motive mon action ? De quelle manière est-ce que je l'accomplis ? Qui est-ce qui agit en moi ? Est-ce que mes actions sont vraiment voulues, conscientes ? Est-ce que je suis capable de bien prévoir la réaction que mon action va faire lever en face d'elle ? » C'est une loi générale qui est vraie partout, en physique comme dans la vie spirituelle : toute action soulève en face d'elle une réaction de force égale et opposée. Est-ce que nous sommes capables de prévoir quelle va être la réaction que va soulever notre action ? Quel est le sens d'une action qui sera effacée par la réaction qu'elle aura soulevée en face d'elle !

Toute cette question de l'action et du karma n'est compréhensible que dans la perspective de l'ego ou de l'effacement de l'ego, de la dualité ou de la non-dualité. La conscience d'être s'exprime en nous par : « Je suis. » « Je suis » simplement. Bien sûr, quand nous disons « je suis », nous pensons à la phrase de Descartes, « Je pense donc je suis » que nous avons tous apprise en classe, mais le « je suis » est beaucoup plus simple. Je pourrais dire « je ressens, donc je suis », « j'éprouve, donc je suis », « je souffre, donc je suis ». Peut-on dire qu'un petit bébé pense ? Non, un bébé de quelques heures ne pense pas et pourtant il est. Il ressent. Et nous pourrions dire aussi, et ce serait également vrai : « Je suis et à partir de là j'agis. » Quelle action ? Je suis donc je ressens, je suis donc j'éprouve, je suis donc je veux, je suis donc j'aime, je suis donc je désire, je suis donc je refuse, je suis donc j'agis, et dans cette direction se trouve la possibilité de l'évolution, du changement et de la libération. Tant que ce « Je suis » est identifié à l'ego – « moi avec mes conditionnements et mes déterminismes » (abondamment étudiés par les sciences humaines actuelles) – l'action sera d'une certaine nature. À mesure que cette identification de « Je suis » à « moi » avec *ma* nature, *mon* tempérament, *mon* passé, *mes* expériences, *mon* inconscient va se relâcher, l'action va changer. Le jour où cette identification aura disparu, où la motivation personnelle, égoïste, oscillant entre le désir d'avoir ce que nous aimons et le refus d'avoir ce que nous n'aimons pas, aura disparu, l'action deviendra tout autre, prendra un sens tout à fait différent.

Tout cela est minutieusement décrit dans toutes les traditions spirituelles et

notamment la tradition hindoue, mais je veux le rendre le plus accessible possible pour quelqu'un qui est encore au début du chemin. Celui qui agit, le *karta* en sanscrit, en anglais le *doer* (il n'y a pas de mot français qui traduise exactement ce mot anglais *doer*, acteur agissant, auteur des actions), n'est pas le même chez l'être humain ordinaire et chez le sage. La bien célèbre phrase de saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi » peut être exprimée aussi : « Ce n'est plus moi qui agis, c'est le Christ qui agit en moi. » Est-ce que c'est « moi » en tant qu'ego avec tous les conditionnements que cela suppose, ou est-ce que c'est une réalité d'un autre ordre qui agit ou qui s'exprime à travers moi ?

Toutes nos actions ont des conséquences. Cherchons nos exemples non pas chez les sages ou dans la tradition hindoue, mais dans ce monde si loin de la sagesse qu'est le monde moderne dans lequel nous vivons, autour de nous et en nous, dans notre propre histoire.

Dans combien d'actions (qui n'étaient, en fait, que des réactions) ne nous sommes-nous pas engagés, actions importantes ou moins importantes, actions à résultats immédiats ou actions à résultats lointains, dans combien d'actions ne nous sommes-nous pas lancés qui ont eu des conséquences que nous n'avions pas prévues ? Un garçon jeune, impulsif, ne prévoit pas que la fille qu'il a réussi à conquérir et avec qui il a passé la nuit sera enceinte. Je choisis un exemple connu, qui n'a pas besoin d'être cherché très loin. Ces résultats vont vous amener à intervenir et à agir encore, toujours sur une base de dualité : ce qui me convient et ce qui ne me convient pas. Et ces nouvelles actions vont, elles aussi, porter des fruits, produire des réactions, avoir des résultats qui ne correspondront pas non plus à votre attente. C'est un cercle vicieux qui n'a pas de cesse, si une nouvelle compréhension, fruit d'un enseignement libérateur, n'intervient pas.

Si un être humain est simplement mené par ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas, ses envies et ses craintes, il n'y a pas de fin à cet enchaînement des actions, des effets des actions et de la nécessité de nouvelles actions. Il n'y a là qu'aveuglement tragique, irresponsabilité, absence totale de liberté : des marionnettes mises en marche par des circonstances extérieures, essayant de parer les coups de minute en minute ou d'accomplir des desseins qui montent de la profondeur de nous-mêmes à la surface et qui nous emportent. On moissonne ce que l'on a semé, et il est impossible de briser les chaînes de causes et d'effets et d'empêcher les actions de produire leurs fruits. La plupart des prières consistent à demander à Dieu que les causes ne produisent plus leurs effets, autrement dit que nos actions ne produisent plus leurs résultats normaux. Je n'ai pas travaillé pendant l'année scolaire mais je prie pour être reçu quand même à mon examen, ou j'ai tout fait pour tomber malade et je prie pour rester en bonne santé.

La première erreur, ou la première de ces illusions au pluriel qui

composent la grande illusion au singulier, c'est de considérer que, dès le départ, sans être passé par une discipline qui est une véritable éducation ou rééducation, vous êtes unifié pour décider et pour agir. La psychologie moderne a suffisamment montré l'importance et la réalité de l'inconscient pour que plus personne n'ait de doute à cet égard, mais cette réalité de l'inconscient est à la source de toute l'ancienne connaissance de l'homme. Qui agit vraiment en vous, qui décide vraiment en vous ? La petite part de votre psychisme qui est consciente ou apparemment consciente, ou l'immense part de votre psychisme qui est inconsciente, c'est-à-dire non connue de vous ?

Dans son très remarquable livre sur le bouddhisme, Mme Alexandra David-Neel rapporte une parabole tibétaine qui compare l'homme à un parlement. C'est une comparaison très juste. Un être humain n'est pas unifié, n'a pas une volonté unique qui l'engage entièrement. Il change de moment en moment comme dans une assemblée où des députés divers, avec une majorité et une opposition, prennent la parole et se querellent. Un député, un moment, a la cote ou la vogue. Ses discours enflamment tout le monde. Ensuite, il perd son crédit, il retourne à l'obscurité. Les députés du centre sont prêts à s'allier avec l'opposition ou à s'allier avec la majorité. Combien d'actions ne vous engagent que partiellement. Au moment où vous accomplissez l'action, la majorité de ces nombreux éléments qui vous composent est d'accord pour accomplir cette action, mais l'opposition n'est pas d'accord et ensuite l'opposition en vous fera tout pour que vous ne teniez pas une décision que vous aurez prise, ou que vous sabotiez vous-mêmes une action que vous aurez commencé à entreprendre. Vous avez tous entendu parler de ce que l'on appelle les actes manqués en psychanalyse qui sont des actes manqués du point de vue du conscient, et qui sont des actes, au contraire, tout à fait réussis du point de vue de l'inconscient.

Quand il s'agit d'un parlement, on connaît les forces en présence, on voit bien ce qui est la majorité, ce qui est l'opposition, comment certains députés de l'opposition seront parfois d'accord avec la majorité, et la situation n'est encore que relativement grave. Par exemple, vous pouvez intellectuellement prendre une décision : je vais faire de la gymnastique tous les jours pour me maintenir en bonne santé, mais votre corps lui-même et sa paresse représentent l'opposition et vous ne ferez jamais cette gymnastique que vous avez décidé de faire. Vous pouvez décider de ne plus fumer mais votre corps devient l'expression d'une émotion qui est comblée par le fait de fumer et vous ne tiendrez pas non plus cette décision. Tout cela se passe au grand jour et vous reconnaissez bien que vous êtes un parlement. Certes, l'habileté avec laquelle le député qui, en vous, prend la parole réussit à vous faire oublier tous les autres, l'habileté avec laquelle une partie de vous peut vous faire croire qu'elle parle au nom de la totalité de vous-même, est immense.

Certains hommes, certaines femmes ont deux, trois, quatre personnages qui

cohabitent en eux et ne communiquent pas. Certains hommes qui ont une double vie sentimentale et sexuelle sont absolument un autre suivant qu'ils se trouvent en face de leur épouse légitime ou de leur maîtresse. En toute sincérité, en toute sincérité apparente, ils vont dire certaines choses à leur maîtresse et certaines choses à leur épouse qui ne concordent et ne coïncident à aucun égard.

On pourrait donner bien des exemples pris dans l'expérience courante de la vie humaine. Ce qui est plus grave, c'est que non seulement vous êtes un parlement, mais c'est qu'une bonne part des forces qui agissent en vous agissent dans la clandestinité, exactement comme, dans un État, un parti politique qui n'est pas représenté au parlement parce qu'il est interdit et qui agit en cachette, se réunit en cachette, imprime les tracts en cachette, sabote les chemins de fer en cachette, fait exploser les bombes en cachette. Il y a une partie de l'être humain qu'on ne peut même plus représenter comme la cacophonie d'un parlement dont les députés ne sont pas d'accord mais comme un parti politique interdit et clandestin – ce qui est absolument censuré, réprimé, refusé, refoulé et qui, pour vous, est véritablement inconscient, non conscient, pas momentanément oublié mais réellement inconscient et inconnu. Et ce parti politique clandestin peut être extrêmement efficace pour vous contraindre à agir, en se déguisant, en prenant des masques différents, en vous trompant, en vous mentant, en vous aveuglant, en sabotant les actions qu'une partie apparemment plus consciente de vous a décidées.

Cet inconscient est encore bien plus vaste que celui que les psychologues de la psychologie des profondeurs, qu'ils se rattachent à Freud, à Jung ou à d'autres écoles moins célèbres, ont étudié. Il existe chez tout être humain un appel vers la libération, l'effacement de la prison de l'ego, fût-ce par une ascèse dure, fût-ce par des épreuves, fût-ce par la souffrance, mais cette voix n'est pas toujours consciente. On peut dire qu'il existe deux inconscients, ou deux partis non reconnus et qui agissent dans la clandestinité. L'un c'est l'inconscient ordinaire qui a des désirs particuliers, limités, très relatifs, désirs qui vont chercher à s'exprimer à travers les actes manqués. Tout le monde connaît l'exemple célèbre, donné par Freud lui-même, du cadre supérieur qui lève son verre pour la promotion d'un directeur et qui, au lieu de dire : « Je bois au succès de notre directeur », dit : « Je bois à la mort de notre directeur. » Il s'agit là d'un désir bien précis : prendre la place du directeur en question. Il y a de nombreux exemples que chacun peut trouver en observant autour de lui, ou trouver en lui-même, sans avoir besoin de dépouiller une bibliothèque entière de psychanalyse.

Mais il y a un autre inconscient qui a un seul but et un but qui n'est plus relatif ou limité, comme de devenir l'amant de sa belle-sœur, voir mourir son directeur, voir échouer un concurrent, mais un but absolu, la libération : se libérer de toutes les limitations, de tous les conditionnements, pour accéder à cette complète mort à soi-même qui est la plénitude de la Vie, que vous

l'appeliez nirvana, libération, vie éternelle ou royaume de Dieu. Ce désir entre en conflit avec les désirs limités qui n'en sont que des déformations ou des dégénérescences. Ce désir, c'est le désir du vrai bonheur absolu, en face duquel n'existe aucun malheur et aucune souffrance, et non pas d'un bonheur qui porte toujours en lui la possibilité de la souffrance par le non-accomplissement d'un désir. Ce grand but de libération n'est pas toujours conscient non plus et il peut agir en nous à l'insu de notre pseudo-conscience. Par exemple, un être humain peut se donner apparemment beaucoup de mal pour réussir dans une entreprise qui va lui assurer un bonheur relatif, un bonheur partiel, un bonheur momentané, un bonheur qui relève encore de la cause et de l'effet. Un être humain va se donner beaucoup de mal pour réussir une entreprise de ce genre et ce Grand Inconscient dont je parle maintenant va saboter et faire échouer son entreprise parce que ce bonheur humain serait en fait, un arrêt, une stagnation sur le chemin de l'absolu. Il y a en chacun une force qui dit « non, cela ne me suffit pas » et qui sait, avec une intelligence qui n'a rien à voir avec l'intelligence ordinaire, que ce n'est pas dans les buts limités que se trouvent le vrai destin de l'homme, le vrai sens de son existence. Cela doit être vu et reconnu car ce que je dis là peut expliquer une part de ce qui vous est arrivé. Après tout, ceux qui écoutent parler Arnaud Desjardins ou qui lisent ses livres sont des personnes qui ont déjà un peu précisé leur recherche dite spirituelle, et ce dont je parle maintenant s'adresse particulièrement à eux.

Vous pouvez voir peut-être que certains échecs de votre existence s'expliquent par le fait que ce Grand Inconscient en vous-même a fait échouer ce qu'une part plus superficielle tentait à tout prix de faire réussir, parce que cet échec était nécessaire à votre progression spirituelle, à votre détachement, à votre approfondissement de vous-même et de l'existence. Mais pendant longtemps, cette grande aspiration à l'absolu agit dans la clandestinité par rapport à votre conscient habituel. Et, dans le chemin de la connaissance de soi, les deux inconscients, peu à peu, deviennent moins mystérieux et moins inconnus, l'inconscient ordinaire, celui des psychologues, et cet Inconscient-là. Peu à peu, s'établit une unité en nous et une collaboration peut naître entre ce Grand Inconscient qui n'a plus besoin d'agir à l'insu de notre comportement de surface et ce comportement de surface. Ce Grand Inconscient reconnaît que son but, c'est-à-dire la libération, sera d'autant mieux accompli qu'un certain nombre de désirs relatifs auront été satisfaits. Alors, peu à peu, nous ne sommes plus le « royaume divisé contre lui-même » dont parlait le Christ.

Vous voyez à quel point la connaissance de soi est importante, quand on parle de ce thème de l'action. Qui agit en moi ? « J'ai fait ceci parce que j'avais décidé de le faire. » Ce n'est pas si simple que cela. Quelle part de moi a pris cette décision ? Quelle part de moi n'est absolument pas concernée par cette décision ? Quelle part de moi est franchement opposée à cette décision ?

Est-ce que je suis entièrement unifié dans mon action, ou est-ce que mon action est une action qui ne m'implique que très partiellement ?

Bien sûr, quand on a été jusqu'au bout du chemin de la connaissance de soi, de la réunification de soi-même, quand il n'y a plus le conscient de surface qui agit dans une direction, l'inconscient des psychanalystes qui agit dans une autre direction, et le Grand Inconscient, qui agit dans une troisième direction, le problème de l'action est complètement transformé.

Tous ceux et toutes celles qui ont décidé de vivre plus consciemment, plus conformément à la dignité réelle de l'être humain, se trouvent immédiatement face à face avec cette question de l'action, cette question du karma. Et, dès le départ, vous pouvez commencer à voir un peu comment les choses se passent en général et comment elles se passent pour vous en particulier. Examinez votre propre existence à la lumière de ce que je dis là. Vous n'avez pas arrêté d'agir, que ce soit une petite action : donner un coup de téléphone, écrire une lettre, ou que ce soit ce qui vous est apparu comme une grande action : demander quelqu'un en mariage ou abandonner une profession que vous avez exercée pendant vingt ans. Voyez : je n'ai pas arrêté d'agir, d'agir sur quelle motivation ? Pourquoi ? Et ensuite, qu'est-ce que mes actions m'ont rapporté ? Est-ce que je suis vraiment satisfait de la condition dans laquelle je me trouve aujourd'hui ? Il faut voir la vérité en face : tout ce qui fait ma vie, c'est à moi que cela arrive et je récolte ce que j'ai semé, ce que j'ai attiré. J'ai commencé à agir, dès les premières semaines, dès les premières heures de mon existence et ensuite j'ai été pris dans cette chaîne d'actions et de réactions. Même si cela ne pouvait pas être autrement, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Il est encore temps de faire demi-tour, de cesser de continuer dans une direction fausse qui ne fait qu'aggraver la situation et de retourner à une tentative d'action plus juste.

Comment est-ce que l'action a commencé ? L'action commence tout de suite, dès la naissance. Crier est une action. Qu'est-ce que le bébé a à sa disposition ? Il peut gesticuler, mais si maladroitement. Couchez-le sur le dos, il ne réussira pas à se mettre à plat ventre ou à se tourner. Il ne peut qu'agiter les bras et les jambes. Mais il peut crier. La première action de l'être humain, c'est de crier pour exprimer une insatisfaction, un mécontentement, une souffrance. Qu'est-ce donc que l'action ? Une tentative que nous faisons pour agir sur ce que nous considérons comme extérieur à nous ou autre que nous. Pour la mentalité habituelle, dualiste, rien n'est neutre, tout nous attire – nous aimons, nous voulons – ou nous repousse – nous n'aimons pas, nous refusons. L'action est toujours une tentative d'agir sur ce que nous considérons comme « un autre que nous ». Très vite, l'enfant commence à le comprendre. Le bébé commence à se rendre compte que s'il crie, sa mère vient, le berce, l'allaite, le nettoie. À partir de là, simplement en devenant plus complexe, ce mécanisme constitue la totalité d'une existence. Il y a ce que vous aimez, il y a ce que vous n'aimez pas. Cela a commencé chez le bébé, cela a continué chez le petit

enfant, chez l'enfant plus grand, et l'enfant a agi et ces actions ont attiré des conséquences. Ces conséquences d'abord venaient essentiellement du père et de la mère, et surtout de la mère. Elles n'étaient pas toujours celles qu'il avait souhaitées. Il y a eu les gronderies, les reproches, les gifles, peut-être les punitions. Il y a eu les réactions, les émotions du père et de la mère, surtout de la mère : un visage mécontent de la mère, un visage hostile, un visage manquant d'amour, un visage effrayant, insoutenable pour l'enfant, visage qui était le plus souvent une conséquence de ses propres actions ; mais il n'y avait là aucun élément conscient. Pour essayer de rétablir la situation, de retrouver la paix du cœur, la paix du corps et la paix de l'esprit, la détente physique, la détente émotionnelle, la détente mentale, le petit enfant agit plus ou moins clairement, en comprenant plus ou moins, et ce mécanisme ne cessera plus de se poursuivre. C'est le même mécanisme qui continue et qui devient simplement de plus en plus complexe ou de plus en plus compliqué.

Une vie entière peut se dérouler comme cela, sans liberté et sans conscience. Mais il est possible, possible à dix-huit ans, il est possible à trente ans, il est possible à cinquante ans, il est possible même plus tard, de se rendre compte : « En quoi a consisté mon existence ? À agir : des petites actions et des grandes actions qui ont attiré des conséquences et ces conséquences m'ont encore obligé à agir dans tous les domaines, familial, sentimental, sexuel, professionnel », toujours pour fuir un état d'être ressenti comme douloureux ou simplement insatisfaisant et pour essayer de retrouver une détente, une paix, une aisance, un bien-être.

Ce qui est saisissant, c'est que tant d'êtres humains aient accompli leur existence entière sans avoir jamais réfléchi aux vérités toutes simples dont je suis en train de parler en ce moment, et se soient laissé entraîner, emportés dans le torrent de l'action et de la réaction, sans jamais s'être arrêtés un moment et avoir pris la peine de voir et de réfléchir : « Où cela m'a-t-il mené ? Est-ce que vraiment je suis dans la paix ? Est-ce que vraiment je suis dans la sérénité, dans la joie qui demeure ? Non ». Alors vais-je continuer, de la même façon, ce qui ne m'a pas réussi pendant dix ans, ce qui ne m'a pas réussi pendant vingt ans, ce qui ne m'a pas réussi pendant trente ans, vais-je continuer, agir aveuglément sans savoir pourquoi j'agis, sans savoir quelles seront les conséquences de mes actions, et faire tout le temps de nouvelles « dettes » ? Un retournement complet d'attitude devient possible mais qui est lié à tout le reste du chemin. Vous ne pouvez pas changer complètement votre comportement vis-à-vis de l'action, si vous ne comprenez pas en même temps comment fonctionne le désir, la peur, comment apparaissent les émotions, comment subsiste et même se renforce cette conscience de l'ego, « moi » séparé de tout le reste, menacé par ceci ou protégé par cela. On est toujours ramené à la question fondamentale de la dualité et de la non-dualité, et à la connaissance de soi, la vraie conscience de soi, c'est-à-dire « je suis » par rapport à tout ce qui conditionne, limite, emprisonne ce « je suis ». « Je suis »

s'arrête ici et, après, cela n'est plus moi et ce non-moi qui apparaît, qui se dresse en face de moi, va m'être favorable ou défavorable. C'est sur cette base que nous agissons *et c'est cette base-là, elle-même, qui peut être changée et transformée*. Vous pouvez comprendre que l'action a pour but de vous faire trouver le bonheur ou la paix, que l'action telle qu'elle a été menée aujourd'hui ne vous a pas donné le bonheur et que ce bonheur, cette plénitude et cette sérénité ne peuvent être trouvés que dans une autre direction.

Les actions ordinaires, non conscientes, de celui qui n'a jamais entendu parler d'une discipline spirituelle, ont toujours pour but d'avoir ou d'éviter d'avoir, et uniquement d'avoir ou d'éviter d'avoir. Regardez, observez, prenez des exemples courants. Le chemin commence là où chacun de vous se trouve situé et pas directement à un niveau très élevé. Observez autour de vous, observez en vous. Toutes les actions ordinaires ont pour but d'avoir ou de ne pas avoir quelque chose, mais il y a un autre type d'action que les êtres humains ordinaires n'entreprennent pas. Ce sont les actions qui relèvent non plus de l'avoir mais de l'être, qui vont vous permettre de libérer peu à peu votre être de la nécessité d'avoir ou ne pas avoir, d'avoir ce que vous aimez et de ne pas avoir ce que vous n'aimez pas. Je dis bien un nouveau type d'actions qui vont permettre peu à peu de libérer votre être de la nécessité d'avoir. Je ne dis pas d'actions qui vont vous permettre « d'être » parce qu'il pourrait y avoir tout de suite un grave malentendu ; des actions qui vont me permettre d'être plus intelligent, d'être plus instruit, d'être plus harmonieux, d'être plus efficace, cela relève toujours de l'avoir. Ne serait-ce que d'avoir des résultats. Je parle d'actions d'un type très particulier qui, peu à peu, permettront de libérer la conscience d'être de la nécessité d'avoir et de la peur de ne pas avoir.

« Être », au vrai sens, au sens traditionnel du mot, c'est être libre d'avoir, libre du désir d'avoir, de quelque avoir qu'il s'agisse, matériel, mental, émotionnel, intellectuel et même spirituel. Mais – c'est la règle du jeu, c'est ainsi – cette liberté n'est pas donnée immédiatement à l'être humain. Ce qu'on appelle en Inde « sadhana » est un nouveau type d'action, d'action consciente, reposant sur des fondations autres que la réaction, la crainte, le désir et les émotions. C'est une possibilité de liberté qui s'est transmise de génération en génération mais qui se gagne selon des connaissances bien prouvées, bien confirmées. Il n'y a rien de flou, d'arbitraire, ni de subjectif là-dedans. Il s'agit vraiment d'une connaissance, d'une science, transmise généralement de maître à disciple.

Peu à peu, l'action va changer, devenir de moins en moins l'expression de motivations subjectives, devenir de plus en plus impersonnelle. Et c'est dans cette impersonnalité de l'action – l'action juste – que se trouve notre garantie de bonheur. J'emploie très à dessein ce mot « bonheur », qui peut être un bonheur profane, c'est-à-dire un bonheur instable, menacé, jamais satisfaisant, ou qui peut être cet *ananda*, cette félicité ou cette béatitude, que promettent

tous les enseignements spirituels.

Avant de chercher à deviner en quoi pourrait consister l'action du sage « libéré », il faut d'abord que vous regardiez courageusement en quoi consistent les actions ordinaires et perdiez à cet égard une illusion qui, pour être bien partagée, n'en est pas moins tragique. L'action ordinaire, dont se contente la presque totalité des gens, est une action de marionnette. Vous vous attribuez – et vous attribuez aux autres – une liberté qui n'existe pas. Si vous le voyez et le reconnaissez, vous pourrez commencer à comprendre ce que les hindous appellent le *dharma*, la loi universelle, l'ordre juste, cosmique ou humain, auquel les êtres non encore « libérés » ont tout intérêt à soumettre leur comportement. Et vous pourrez peut-être commencer à entrevoir comment il est possible de s'affranchir ensuite du dharma et, par l'effacement total de l'ego, devenir à soi-même sa propre loi.

Avant d'acquérir des idées justes, il faut d'abord accepter de mettre en question un certain nombre de fausses certitudes. Il faut perdre beaucoup de croyances erronées en ce qui concerne la capacité des hommes à agir librement.

Vous serez d'autant mieux en mesure de comprendre le mot « libération » que vous regarderez en face une vérité inadmissible pour l'ego : le déterminisme, l'absence de liberté, l'enchaînement implacable des causes et des effets. Il pleut aujourd'hui sur l'Auvergne parce qu'il ne pouvait pas ne pas pleuvoir et chacun de vous est ici, ce soir, à m'écouter parce qu'il ne pouvait pas ne pas être là.

Quand une vérité est vraiment importante, il faut accepter que vous ne puissiez pas la comprendre tout de suite. Nous avons l'habitude, quand nous avons étudié quelque chose, d'être satisfaits si nous avons compris ce qui nous a été dit, compris l'addition, les fractions, ou $ax2+bx+c$, et nous pouvons passer à l'étape suivante. Mais en vérité, quand on aborde un enseignement ésotérique, il faut au contraire admettre que l'on ne comprendra que peu à peu, à travers les mois et les années. Il faut recevoir certaines vérités et se dire : « Je ne les comprends pas, je ne peux pas les comprendre aujourd'hui, je les garde en réserve et, à mesure que je vais me transformer intérieurement, je vais les comprendre de mieux en mieux. »

L'enseignement traditionnel est très clair, très net : le but, c'est la « libération ». Par conséquent, on n'est pas libre. En tant qu'atman, l'homme est libre et il a donc une possibilité de se libérer ; hormis cette possibilité de se libérer, de donner un sens à l'existence humaine, de faire de l'homme un être conscient, éveillé, il n'y a pas de liberté. L'homme qui n'est pas libéré, n'est pas libre du tout. L'enseignement oriental est catégorique : « Ce qui doit arriver arrivera quoi que vous fassiez pour que cela n'arrive pas et ce qui ne doit pas arriver n'arrivera pas, quoi que vous fassiez pour que cela arrive. » Quand le courant de la Manifestation et vos désirs coïncident, vous avez

l'impression que vous avez librement réussi dans une entreprise ; vous oubliez le nombre d'occasions où vous n'avez pas réussi. Il y a des chaînes de causes et d'effets que rien ne peut briser arbitrairement. Toute cause produit un effet, toute action soulève une réaction. L'univers forme un « Tout » (cosmos) dans le temps et dans l'espace ; à l'intérieur de ce Tout, les événements se déroulent tels qu'ils ne peuvent pas ne pas se dérouler. Ils obéissent à des lois et l'homme en tant qu'homme n'est pas plus libre que le reste de l'univers.

S'il n'y avait pas des lois, pas de soumission aux lois, donc pas d'absence de liberté, aucune science ne serait possible ; la science est fondée sur la prévision ; si on connaît les lois et on réunit certaines conditions, certains résultats se produiront. Toute la science appliquée, toute la technique, est fondée sur cette possibilité de prévoir ; puisque les résultats apparaissent tels que nous les avons prévus, c'est qu'ils ne peuvent pas ne pas se produire, ils ne sont pas libres de ne pas se produire. Si les conditions sont réunies, les résultats se produisent. Si les conditions sont réunies, un moteur de voiture démarre, mais il arrive que les conditions ne soient pas toutes réunies et que le moteur de voiture ne démarre pas. Il en est ainsi pour tout ce que les hommes ont accompli en matière de technique, en application de lois connues et auxquelles les événements sont soumis.

L'homme lui-même est soumis à ces lois et à l'accomplissement de ces lois ; il est soumis à des chaînes de causes et d'effets, d'actions et de réactions : il n'a pas de liberté, il a une illusion de liberté liée à la conscience de l'ego (*ahamkar*) et cette illusion fait que l'homme dort et ne s'engage pas dans la recherche de sa propre libération. Un assez grand nombre d'exercices, notamment bouddhiques, consistant à tenter de se comporter autrement qu'on en a l'habitude ont pour but de convaincre complètement de leur absence de liberté les débutants sur la voie. Le moi individualisé essaye encore de se défendre : « Oui, je reconnais en effet que dans ce cas-là, dans ces conditions-là je ne suis pas libre, mais malgré tout j'ai quand même une liberté. » Si on va jusqu'au bout de la vision de la vérité, on voit que non : il y a une possibilité de libération – et une immense illusion qui fait dire à chacun : « Ce n'est pas vrai, je suis libre. La preuve que je suis libre c'est que je peux décider librement de lever ou ne pas lever ma main. Je décide que je la laisse baissée ; maintenant, je décide que je la lève. » Je vous réponds : « Oui, mais pourquoi, tout d'un coup, avez-vous décidé de me donner cette démonstration de votre liberté ? Parce que des séries de chaînes de causes et d'effets vous ont amené, à un certain moment du temps et en un certain point de l'espace, inexorablement, à me dire : "Je vais vous montrer que je suis libre." Si ces chaînes de causes et d'effets n'avaient pas fait qu'aujourd'hui nous ayons un entretien sur la liberté, vous n'auriez pas été amené à dire : "Je vais vous montrer que je suis libre." Ce n'est pas librement que vous me montrez que vous êtes libre, et que vous dites : "Je peux lever la main ou décider de ne pas la lever." Et d'ailleurs, qu'est-ce qui fait même que vous décidez de la lever

ou de ne pas la lever ? »

À tous les niveaux du monde phénoménal par lesquels nous sommes toujours en relation avec l'ensemble de l'univers, d'innombrables chaînes de causes et d'effets se renforcent, s'opposent les unes aux autres, s'entrecroisent et produisent tous les événements, tous les faits, tous les phénomènes : la neige accrochée dans le sapin, la pluie, le vent, et aussi une pensée, une idée, une action, un accouplement, une naissance, une mort – les grands événements comme les petits. Vous devez voir et comprendre que dans le monde manifesté, à tous les niveaux, y compris à des niveaux subtils, « astral », « éthérique » et tout ce que vous voudrez, si ces niveaux existent et s'il s'y passe quelque chose, c'est aussi dans la soumission aux lois, dans la causalité. Il n'y a que sur le plan réellement métaphysique – incompréhensible par le mental et la pensée habituelle – que quelque chose mérite d'être appelé liberté.

Il n'est pas possible de s'éveiller ou de se libérer en tant qu'être soumis à une forme, mais en tant que Conscience. Une Conscience existe en vous qui est libre des phénomènes, comme l'écran du cinéma est libre du film projeté. Il est possible de devenir conscient, en vous, d'un niveau qui n'est pas affecté du tout par tous les événements qui se passent sur les différents plans de la Manifestation. C'est en cela que consiste la libération. Mais, à part ce niveau-là, à chaque plan du monde phénoménal, il n'y a pas de liberté. Tout s'enchaîne sur le plan du corps : la fatigue + un virus + un changement de température + un refroidissement vont déterminer certains phénomènes pathologiques avec certains symptômes ; ensuite certains mécanismes feront qu'il y aura ou qu'il n'y aura pas guérison, etc. C'est vrai pour le corps physique et c'est vrai pour le corps subtil. Dès qu'il y a manifestation, dès qu'il y a phénomène, dès qu'il y a mesure, il y a causes et effets. Et s'il n'y avait qu'une seule chaîne de causes et d'effets qui agisse pour produire un phénomène, mais il y en a d'innombrables !

La vérité, c'est que l'Univers (macrocosme) forme un Tout (cosmos) dans le temps et dans l'espace beaucoup plus que vous ne vous en rendez compte, de même qu'un corps humain forme un tout. L'œil n'est pas indépendant de l'anus et si l'anus ne servait pas à éliminer les excréments, au bout de quelque temps l'œil ne pourrait plus fonctionner. Chaque élément de l'Univers est une cellule liée à toutes les autres comme chaque cellule de notre corps est liée à toutes les autres. Chaque petit phénomène insignifiant fait partie de ce Tout. Il se trouve une conséquence de ce Tout. Et, si quoi que ce soit était changé quelque part, ce Tout serait changé. Un petit phénomène qui se produit aujourd'hui est le résultat de tout ce qui s'est passé depuis l'origine des temps : si le système solaire n'avait pas été créé, si la planète terre ne s'était pas refroidie, si la vie humaine n'était pas apparue à la surface de la terre, il est évident que l'événement en question, qui nous concerne comme être humain, ne se produirait pas. L'événement en question se produit parce que

nous nous trouvons, à un certain moment, dans un certain réseau de relations et dans un certain état intérieur. Pourquoi est-ce que ces conditions sont réunies ?

Un proverbe dit : « Si le nez de Cléopâtre avait été plus court, la face du monde aurait été changée. » C'est tout à fait vrai. Si Cléopâtre n'avait pas séduit César, Antoine et Octave, le monde méditerranéen et occidental ne serait pas ce qu'il est. Et si ce monde n'était pas aujourd'hui ce qu'il est, aucun de nous n'aurait exactement l'existence qu'il a aujourd'hui, ni n'aurait subi les influences qu'il a subies, lesquelles ont composé son être et déterminé son comportement. Tout se tient. S'il n'y avait pas eu l'Empire romain, puis son écroulement, la Renaissance après le Moyen Âge et la révolution industrielle, le monde d'aujourd'hui ne serait pas ce qu'il est. De même, s'il n'y avait pas eu Pearl Harbour, l'entrée de l'Amérique en guerre, le plan Marshall, la crise pétrolière au Moyen-Orient, le monde ne serait pas ce qu'il est, et, si le monde était autre que ce qu'il est, nous serions autres que nous ne sommes. Tout est lié. Du point de vue psychique aussi, un immense réseau, *network* en anglais, existe, dans lequel tout est interconnecté, dans le temps et dans l'espace. Des chaînes de causes et d'effets innombrables, qui se renforcent, se contredisent, s'entrechoquent, se dévient, sont à l'œuvre. La liberté est une illusion complète, et c'est pour cela que le but de tous les enseignements est la libération.

Tout réagit sur tout. La vérité, c'est qu'à propos de chaque petit événement et chaque petite action même insignifiante, on est en droit de dire : l'ensemble de toutes les chaînes de causes et d'effets qui composent la trame de l'univers depuis l'origine des temps fait qu'en un certain point du temps, *maintenant* en un certain point de l'espace, ici, ce phénomène se produit parce qu'il ne peut pas ne pas se produire. Comme disait le Bouddha : « Ceci étant, cela se produit. » Qu'est-ce qui fait que chacun d'entre vous se trouve ici ce soir, dans cette pièce ? Si vous étiez nés Chinois, Japonais ou Congolais ou Mexicain, vous n'y seriez probablement pas. Si vous aviez été exposé à un froid glacial et que vous ayez pris une très grosse grippe, vous ne seriez pas venu. Si vous n'aviez jamais lu *Les Chemins de la sagesse*, vous ne seriez pas venu. Pourquoi avez-vous lu *Les Chemins de la sagesse* ? Parce que justement votre cousine vous en a parlé ? Pourquoi avez-vous dîné avec votre cousine ce soir-là ? Pourquoi est-ce cette fille-là, votre cousine, plutôt qu'une autre ? Des chaînes de causes et d'effets font qu'on se trouve à un certain endroit et qu'il se passe quelque chose. Rien n'est libre, rien. Mais vous, vous dites : « C'est librement que j'ai tout fait, c'est librement que j'ai été ce jour-là chez ma cousine et c'est librement que je suis venu ici ce soir. » Non. Plus on regarde, plus on voit et plus on comprend, plus on peut échapper à cette très habile et très tenace illusion de liberté et accepter qu'à chaque niveau du monde phénoménal et de l'ego il y ait des actions produisant des réactions et des causes produisant des effets. S'il n'y avait pas eu les émissions d'Arnaud

Desjardins à la télévision, si la télévision n'avait pas été inventée... Pourquoi la télévision a-t-elle été inventée ? Par ce que certains ingénieurs ont fait certains types de recherches. Pourquoi Arnaud Desjardins a-t-il été en Inde, pourquoi y a-t-il été avec une caméra, pourquoi a-t-il voulu faire du cinéma, qu'est-ce qui lui a donné la possibilité d'être son propre cameraman ? Toujours, toujours, vous trouverez une cause à chaque effet.

Chacun d'entre vous n'est qu'une cellule dans une immense totalité, sans aucune liberté. Mais n'en concluez pas au « pessimisme des existentialistes », à « l'absurde philosophique de Camus ». Vous savez très bien que nous ne sommes ici qu'au nom d'un enseignement qui fait des promesses dépassant tout ce que les démagogues et les imposteurs les plus audacieux ont osé promettre à l'humanité. Il n'y a pas un démagogue de gauche ou de droite qui ait osé promettre ce que je vous promets à la suite de tous les maîtres et de tous les sages et de tous les êtres sublimes, le Bouddha, le Christ bien sûr, qui ont éclairé des millions d'hommes, à travers les siècles.

Voici comment s'exprimait Swâmiji : *« Act is right even if action is wrong »*, « l'acte est juste même si l'action est fausse ». Cela ne peut pas être vraiment compris tout de suite. Un homme, à bout de nerfs, à bout de souffrance, emporté par ses émotions, en arrive, dans son désespoir et sa colère, à saisir un revolver dans un tiroir et à tirer sur son épouse. En tant qu'action, l'action est fausse : un père ne tire pas sur la mère de ses enfants. Que veut dire Swâmiji, enseignant que, dans un tel cas, l'acte est juste même si l'action est fausse ? S'il y a, dans le vocabulaire de Swâmiji, une différence entre l'acte et l'action, c'est qu'il ne s'agit pas d'un être arrivé au bout de son propre chemin, en qui l'acte et l'action sont toujours une seule et même chose, mais d'un être qui se situe encore dans la dualité, dans le mental et dans le conflit. C'est là, au moins, un point auquel vous pouvez accéder tout de suite. « L'acte est juste même si l'action est fausse », cela ne peut pas concerner le sage. Le sage n'accomplira pas une action fausse. L'acte sera juste et l'action sera juste.

Le comportement de celui qui n'est pas encore libéré, donc n'a pas de liberté, est l'expression de chaînes de causes et d'effets inexorables (ou de chaînes d'actions et de réactions : *action and reaction take place*). Tout un ensemble de chaînes d'actions et de réactions innombrables est à l'œuvre dans chaque acte de chaque homme. Innombrables comme les grains de sable de l'océan, ces chaînes de causes et d'effets contribuent à faire qu'à un certain moment, à un certain endroit, une certaine action se produit. En ce sens, cette action est *juste*. Exactement comme lorsque vous dites : 325 multiplié par 262, moins 64, plus 18, divisé par 7, etc. Vous finirez par trouver un certain résultat qui est *juste*. Une action humaine se produit parce qu'elle ne peut pas ne pas se produire à cause d'un ensemble incalculable de chaînes de causes et d'effets. Certaines de ces chaînes sont connues et vérifiables, hérédité du côté de la mère, hérédité du côté du père, gènes, chromosomes, traumatismes

éventuels de la petite enfance, éducation, conditions économiques et culturelles dans le contexte d'une société donnée. Toutes ces explications concurrentes sont toutes vraies : la théorie marxiste sur l'appropriation des moyens de production dans une société donnée, l'explication biologique des Prix Nobel de l'Institut Pasteur, l'explication psychanalytique des tenants du freudisme strict – toutes les explications qui constituent l'ensemble des « sciences humaines » et qui étudient les déterminismes et les conditionnements de l'homme – sans d'ailleurs montrer comment échapper à ces déterminismes et à ces conditionnements – sont toutes vraies et se renforcent pour prouver qu'un être humain agit parce qu'il n'est pas libre d'agir autrement.

Mais ce point de vue encore limité doit être dépassé et le déterminisme doit être considéré comme une vérité métaphysique : *toutes* les chaînes de causes et d'effets, infiniment nombreuses dans le temps et dans l'espace, font qu'un certain acte se produit à un certain moment. En ce sens, ce résultat est forcément un résultat juste. C'est tout. « Père, pardonne-leur parce qu'ils ne savent ce qu'ils font », dit le Christ. Aucun jugement ne peut être porté. Un certain chef de gang blesse un certain policier au cours d'un certain hold-up dans une certaine banque. Innombrables chaînes de causes et d'effets d'ordre cosmique, planétaire, social et individuel qui ont produit la naissance de cet homme avec une certaine hérédité, soumis à certaines influences familiales, à certains mécanismes mentaux, à un certain contexte social et culturel qui fait que certaines émissions de télévision ou certains films policiers, etc., plus une certaine déception amoureuse qui l'aura dégoûté à tout jamais de la vie à dix-huit ans. Pourquoi a-t-il rencontré cette jeune fille ? Chaînes de causes et d'effets. Ces innombrables chaînes font qu'inévitablement, tel homme, tel jour, se trouve attaquant telle banque, avec tel type de revolver, au moment où tel policier se trouve à tel endroit, et ce policier est mortellement blessé. Chacun a son propre karma et chacun est l'instrument du karma de l'autre.

Swâmiji exprimait le même enseignement en disant : « Personne n'a jamais agi avec la conviction de faire le mal, chacun a toujours agi en sentant sur le moment que c'était bien. » Cette question du bien et du mal est tellement inextricable, tellement mensongère et confuse (et l'on se contente tellement d'être dans la confusion et le mensonge à cet égard !) que cela demande déjà un minimum de précision, sans penser que nous allons tout éclairer en un soir. Vous savez que, dans le mythe de la Genèse, l'homme apparaît exilé du Paradis pour avoir goûté le fruit de l'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal, c'est-à-dire pour avoir distingué le Bien et le Mal, au lieu d'être dans le Paradis de la non-dualité. Ce que vous appelez le bien et le mal, sur quoi les hommes n'ont jamais été d'accord, c'est ce que vous ressentez comme bon et mauvais par rapport à vos émotions, à vos attractions et à vos répulsions. C'est bien pour cela qu'il est dit que le sage est au-delà de cette distinction du bien et du mal. Pour les partisans de

l'avortement, le bien, c'est la légalisation de l'avortement libre et gratuit. Pour les catholiques convaincus, le mal, c'est l'avortement. Pour les femmes qui ont signé le Manifeste des 340 signatures : « Nous avons le courage d'affirmer que nous nous sommes fait avorter », le Pape est l'instrument du mal. Ce Manifeste était assorti d'un commentaire, publié dans divers journaux, traitant le Pape de « criminel ». Pour d'autres, le Saint-Père est l'incarnation du bien qui maintient envers et contre tout la morale de la Sainte Église catholique. Et ainsi à l'infini. Toute l'histoire de l'humanité est l'histoire du conflit entre les différentes conceptions que les hommes se sont faites du bien et du mal. Il importe par conséquent de voir que cette distinction émotionnelle du bien et du mal n'a aucun sens. Mensonge, cause de toutes les souffrances. *Le véritable Bien est tout autre chose : la soumission consciente aux Lois universelles par l'effacement de l'ego*.

Personne n'a jamais accompli aucune action avec l'idée précise de faire le mal. Chacun agit parce qu'au moment où il agit, il considère que ce qu'il fait est bien. Monseigneur Lefebvre fait le bien, Paul VI aussi, tous les prêtres intégristes aussi et tous les curés marxistes aussi. Pour quelqu'un qui se noie, qu'est-ce que le bien ? Être sorti de l'eau dans laquelle il étouffe et ramené sur le sol ferme. Pour quelqu'un qui meurt de soif, qu'est-ce que le bien ? Avoir de l'eau à boire. Qu'est-ce que le mal ? Mourir de soif. Chacun ressent le bien, c'est la santé ; le mal, la maladie ; le bien, c'est la vie ; le mal, c'est la mort. Le bien, c'est la fortune ; le mal, la pauvreté. On érige en bien et en mal universels ses propres opinions. Pour des moines, le bien c'est la pauvreté et la chasteté ; pour d'autres hommes, le mal c'est de ne pas avoir d'argent et d'être privés de femmes. Vous voyez à quel point cette notion de bien et de mal est relative et peut prêter à confusion. Pour l'homme qui se noie, le bien est d'être sauvé de la suffocation, pour l'homme qui va mourir de soif, le bien est qu'on lui donne à boire. Sauf s'il est passé « au-delà du par de-là de l'au-delà », comme dit la *Prajnaparamita*. Pour celui qui commet un hold-up, le bien, c'est qu'il se procure de l'argent sans travailler ; le mal serait de travailler. Le mal, c'est qu'on soit obligé de travailler dans les usines ou dans les bureaux. Le bien, c'est de ne pas travailler. Le bien, c'est qu'il réussisse son hold-up ; le mal, que le hold-up rate. Le bien, c'est qu'il réussisse à s'échapper ; le mal, qu'il se fasse prendre par des barrages de policiers suffisamment organisés.

Je sais que ce que je vous dis là est surprenant ; il vous faudra longtemps y réfléchir, comprendre un peu, ne plus comprendre ; le lendemain, comprendre à nouveau et huit jours après, se dire : « Je croyais avoir compris, mais ma compréhension n'était pas la bonne, j'étais passé à côté » ; et ainsi pendant un certain temps. Cela paraît simple, ne paraît peut-être même pas tellement intéressant par rapport à vos vrais problèmes : « Mon mari ne m'aime pas », ou « Je suis chômeur », ou « J'ai des angoisses nocturnes », mais ce sont pourtant des clés fondamentales du véritable enseignement ésotérique. Ce que

quelqu'un fait, c'est ce qui lui apparaît comme le bien. Et le mal serait qu'on ne lui permette pas de le faire, ou qu'il échoue dans ce qu'il entreprend. Toujours. Cela est vrai pour celui qui lutte aujourd'hui en faveur de l'avortement libre et gratuit, comme pour celui qui lutte, au nom de « Laissez-les vivre », afin que la « loi inique » qui permet de tuer des bébés dans le ventre de leur mère ne soit pas votée. C'est au nom du bien que Lénine et les autres chefs communistes ont voulu détruire la religion, « opium du peuple », et c'est au nom du bien que des prêtres et des moines de l'Église orthodoxe se sont laissé déporter en Sibérie. C'est au nom du bien qu'au lieu de dormir confortablement ou de faire l'amour avec une fille, des jeunes gens passent leur nuit à coller des affiches sur les murs de Paris pour le Parti Communiste Français et d'autres pour des partis maoïstes anticommunistes et d'autres encore pour des partis qui sont tous en désaccord les uns avec les autres. Tout le monde agit toujours selon sa compréhension du bien et du mal purement émotionnelle et mentale, qui n'a rien à voir avec le sentiment, la *buddhi* et l'éveil. C'est une cacophonie de contradictions. On pourrait multiplier les exemples à l'infini. Ce qu'il faut comprendre, c'est que c'est toujours vrai.

Cette absence de liberté permet la prévision en matière de sciences humaines comme dans les autres sciences. Ces prévisions seront d'autant plus exactes que les lois seront mieux connues et les paramètres mieux dénombrés et précisés. Les sciences humaines modernes, aussi imparfaites et bornées soient-elles, rendent possibles bon nombre de prévisions exactes, utilisées en économie, en marketing, en politique. On prévoit combien de voyageurs utiliseront les chemins de fer à une certaine date et combien de touristes se rendront aux Baléares à chaque mois de l'année. Bien entendu, c'est « librement » que le voyageur et le touriste exécutent ce que les experts ont énoncé à l'avance !

Toutes les sciences traditionnelles, exprimées dans les différentes écritures sacrées, ont prévu l'évolution – plus exactement la dégradation spirituelle – de l'humanité pour les siècles ou les millénaires à venir, et nous avons là une illustration frappante de ce déterminisme sur lequel j'insiste aujourd'hui : « Le jour où les castes seront mêlées et où, la famille elle-même sera détruite. » Ce jour prévu n'est-il pas venu ?

Le bouleversement actuel du monde, que les hommes sont persuadés de mener librement, a été décrit en Inde longtemps avant Jésus-Christ. La tradition hindoue décrivait très exactement tout ce qui se passe dans le monde à l'heure actuelle, du point de vue de l'évolution politique, et comment les différentes « castes » se volent successivement l'autorité les unes aux autres. Alors où est la liberté si on a pu prévoir 2 500 ans à l'avance ce qui allait se passer ? Est-ce que le lait que je mets dans une casserole, sur le feu, a la liberté de bouillir ou de ne pas bouillir, de verser ou de ne pas verser ? Aucunement. Sinon, il n'y aurait ni science, ni technologie. De la même façon, si on peut prévoir, c'est qu'il n'y a pas de liberté. La vraie clé qui

permet de comprendre l'évolution du monde se trouve aussi dans un texte musulman qui m'a été traduit lorsque je séjournais dans des confréries soufies d'Afghanistan, et qui décrit parfaitement l'époque actuelle. Vous verrez que « les temps sont arrivés », selon les termes de l'Évangile de saint Jean : « Il y aura des guerres et des bruits de guerres, des phénomènes effrayants. » Le texte musulman est saisissant parce qu'il insiste beaucoup sur la technologie, qui était totalement ignorée des musulmans il y a 1 400 ans. Entre autres, il y a cette phrase : « Le jour où la terre en gémissant livrera les trésors qu'elle contient dans son sol et que les hommes n'avaient pas le droit de lui voler. » C'est d'autant plus étonnant qu'il s'agit d'un texte musulman et que c'est dans les pays arabes qu'on a foré le pétrole. Puis il y a d'autres descriptions décrivant les hauts faits de la technologie. Ce ne sont pas des « prophéties », ce sont simplement des prévisions, comme nous en faisons aussi en science appliquée, ou alors je suis moi-même prophète puisque je peux dire, lorsque je mets une casserole de lait sur le feu, que, dans cinq minutes au plus tard, le lait aura versé et inondé le fourneau. Ce ne sont pas des prophéties, ce sont les prévisions de gens qui ont des yeux pour voir : la certitude des choses invisibles.

Cette approche peut vous montrer qu'il n'y a aucune liberté, ni dans l'ensemble, ni dans le détail. Dans les petites choses d'une existence humaine, tout se déroule par des chaînes de causes et d'effets dans lesquelles nous sommes emportés. Mais celui qui est vraiment convaincu qu'il n'est pas libre peut s'engager sur le chemin de la libération personnelle, individuelle. Cela n'empêchera pas l'univers de continuer à suivre son cours. L'idée qu'on peut librement modifier le cours de l'univers est complètement illusoire. Autrefois, on avait moins d'illusions. Dans la Chine ancienne, dans l'Égypte pharaonique qui a subsisté deux mille cinq cents ans, dans l'Inde de l'an 3000 avant Jésus-Christ jusqu'à l'an 1947 après Jésus-Christ, les gens ne passaient pas leurs nuits à coller des affiches. On n'avait pas d'énergie à perdre là-dedans. Pendant trois mille, quatre mille ans, les gens se sont accommodés du régime qui était là, et l'Égypte, l'Inde, la Chine, l'Islam, le Moyen Âge chrétien ont produit des civilisations splendides dont nous avons gardé des témoignages, des textes, des œuvres d'art. Aujourd'hui le cours des événements change, c'est certain, mais ceux qui croient le changer librement sont dans l'illusion. Lénine, Trotski, tous les leaders russes, qu'ils aient été ou non condamnés par Staline, ont accompli le scénario décrit deux mille ans auparavant. C'est un fait qu'il faut accepter pour être dans la vérité et trouver la liberté qui est d'un autre ordre, sur un autre plan. Le Christ a dit « Mon royaume n'est pas de ce monde, vous aurez des tribulations par le monde, mais prenez courage, J'ai vaincu le monde. » On a demandé au Bouddha : Combien de temps va durer l'ordre juste du bouddhisme ? Il a répondu : deux mille cinq cents ans. Du temps même du Bouddha, il y a eu beaucoup de désordres. Chaque fois qu'on en signalait un au Bouddha, il proclamait un nouveau règlement, une nouvelle loi. Toute une partie des écritures

bouddhistes consiste en des lois destinées à remédier au désordre. De nombreuses paroles du Bouddha décrivent comment la *Sangha* va dégénérer, avec, par moments, des sursauts, des ressaisissements, mais selon un mouvement inévitable de dégradation. Effectivement, dans le monde, le bouddhisme, en tant que religion mondiale, se dégrade partout, lui aussi.

Tous les enseignements ont conservé, soit cachées, ésotériques, soit beaucoup plus ouvertes, des descriptions de ce qu'allaient être l'évolution et l'ordre du monde au cours des siècles futurs. Alors, où est la liberté ?

La première étape sur le chemin, c'est de se convaincre qu'on n'a pas de liberté, de s'en convaincre avec sa tête et sa pensée, avec son cœur en voyant comment on est entièrement au pouvoir des émotions, avec son corps en voyant comment on est emporté dans ses gestes et ses actions. Aucun de vous ne sait à quoi il va penser ce soir avant de s'endormir, aucun de vous ne connaît les premières associations d'idées qui vont lui venir demain en se réveillant, quelle va être la journée de demain : Sophie va avoir une émotion parce que Jean-Paul, mené par des chaînes de causes et d'effets, va tout d'un coup faire une réflexion, un geste, une plaisanterie ; cela va soulever une émotion et cette émotion va entraîner une action, un autre geste, un sourire, une grimace, une réponse. Puis cette action va soulever ailleurs une autre réaction. Cela va se dérouler comme ça, de seconde en seconde. Quelle différence y a-t-il entre un sage et un homme non sage, entre un homme « libéré » et un homme non libéré ? *L'homme libéré sait qu'il n'est pas libre. Et l'homme non libéré se croit libre*. Voilà la différence. « L'esclavage complet, c'est la liberté parfaite. » Un acteur qui joue une pièce dont le quatrième et le cinquième acte sont déjà écrits et qui, de répliques en répliques, se laisse porter par le texte, ressent intérieurement une impression merveilleuse de liberté qui fait que c'est extraordinaire pour lui d'être en scène tous les soirs. Si quelqu'un me lançait : « Et vous, monsieur Desjardins, vous êtes libre ? » Je répondrais – « Non, pas du tout. Je ne suis libre ni de vieillir ou de ne pas vieillir, ni d'attraper une maladie quelconque si je respire des microbes, ni de devoir faire face aux événements qui vont venir : une convocation du percepteur, un coup de téléphone, un incendie qui se déclenche, n'importe quoi, tous les événements qui vont arriver et qui vont se dérouler. Mais, intérieurement, oui j'ai la conscience d'être libre. Je peux être conscient de l'écran sur lequel le film se projette, lequel écran n'a pas une éraflure de balle même si on a tiré à la mitrailleuse pendant tout le film. »

Regardez maintenant d'un peu plus près en quoi consiste cette non-liberté dans votre existence de tous les jours, plus même : de tous les instants. Vous ne pourrez commencer à comprendre les différents aspects du chemin vers la liberté que si vous avez d'abord bien vu et reconnu votre servitude. En même temps, je vous donnerai déjà quelques indications sur les possibilités qui s'offrent à vous pour commencer à desserrer l'étreinte de cet esclavage. Ne vous attendez pas à des révélations mystérieuses sur la haute méditation. Mais

les vérités simples que je vais vous transmettre ont le mérite d'être praticables, de donner des résultats et de contribuer, pour leur part, à l'indispensable « destruction du mental ».

J'ai dit bien souvent, et je le redis encore : les mêmes termes peuvent être utilisés pour décrire le point de départ et le point d'arrivée du chemin ; les mêmes expressions peuvent désigner la liberté et l'extrême asservissement. En voici encore un exemple. Au début du chemin, l'homme change sans arrêt, il n'a aucune permanence, à chaque instant il est un autre en fonction des conditions et des circonstances. Je reprends exactement cette même phrase et je dis : « Au bout du chemin, l'homme change sans arrêt, il n'a aucune permanence, à chaque instant, il est un autre en fonction des conditions et des circonstances. » La même phrase, exactement la même. Je peux la commenter comme désignant l'inexistence, le non-être de l'homme au début du chemin, et la parfaite liberté de l'homme au bout du chemin. Comprendre pourquoi les mêmes mots peuvent désigner deux réalités si différentes est tout à fait essentiel.

Au début du chemin, l'homme est un kaléidoscope. Chaque fois que les circonstances extérieures agissent sur lui, il change, comme le kaléidoscope dont les figures se décomposent et se composent indéfiniment. Avec un certain nombre de morceaux de verre de couleurs, toujours les mêmes, d'innombrables figures peuvent être formées, déformées, indéfiniment. Il en est exactement de même pour l'être humain. Les hommes n'en sont pas conscients, ils sont convaincus d'avoir en eux une stabilité, une permanence, ce qui est absolument faux. L'observation de soi, attentive, impartiale, qui seule peut mener à la connaissance de soi, permet de s'en rendre compte. Vous êtes décomposés et recomposés sans cesse, exactement comme le kaléidoscope. La sonnerie du téléphone retentit, vous êtes à l'instant même un autre que celui que vous étiez avant que la sonnerie n'ait commencé à retentir. Vous entendez un timbre de voix au bout du fil : suivant que cette voix sera connue ou inconnue, agréablement reconnue ou désagréablement reconnue, vous serez encore un autre. Et ainsi de suite... Vous sortez de la chambre, vous entrez dans la grande salle ; suivant que cette salle est chaude ou glacée, c'est un autre personnage qui apparaît à la surface. S'il y a quelqu'un dans cette salle, suivant ce qu'il est en train de faire, un autre personnage en vous va apparaître à la surface. Comme cela, indéfiniment. Les instants se succèdent, dans lesquels, tant sur le plan physique (les jeux de contraction et de relâchement musculaires), que sur le plan vital (les fonctions physiologiques) et que sur le plan émotionnel et mental, il y a toujours *modification*. L'être ordinaire n'est rien d'autre que l'ensemble et la suite de ces modifications. Il est transformé comme un kaléidoscope par les influences venues de l'extérieur qui l'attirent ou le repoussent ; il est comme une marionnette dont les stimulations extérieures tirent les fils. Parfois, c'est assez conscient, parfois c'est inconscient. Il faut une grande habitude de

l'observation de soi et de la vigilance pour se rendre compte comment notre état d'être ou état de conscience se modifie sans cesse. Il n'y a là aucune liberté. Tout est jeu de l'action et de la réaction, de la cause et de l'effet.

Observez un dîner. Même si vous avez renoncé aux relations mondaines, faites-vous inviter une fois à un dîner « mondain », regardez et voyez : Ceux qui arrivent les premiers et qui sont ennuyés d'être les premiers ; celui qui arrive en retard et qui est ennuyé d'arriver le dernier ; les gens qui se connaissent déjà, ceux qui ne se connaissent pas ; certains qui se sont vus récemment, d'autres qui ne se sont pas vus depuis longtemps. Et voyez comment les choses se passent. Parce qu'apparaît une femme assez jolie et qu'il n'avait jamais vue, le monsieur qui parlait sobrement de ses inquiétudes sur l'évolution actuelle de la médecine se trouve brusquement changé. Son sourire, son timbre de voix, sa gesticulation sont modifiés, uniquement parce que cette femme assez jolie et qu'il ne connaissait pas est entrée dans le salon. Par contre, regardez comment cette autre femme, moins belle et qui se considérait jusqu'à présent comme la reine de la soirée, se trouve brusquement changée en ayant vu entrer une rivale possible. Dans chaque détail, vous allez voir se révéler la façon dont les uns et les autres sont emportés. Il se trouve que la jolie femme aborde un sujet de conversation qui est justement le seul où un monsieur un peu timide se sent à l'aise. Immédiatement, le voici changé, car il est dans son élément, tandis qu'un autre sent le vedettariat de la conversation lui échapper. Ensuite, c'est un silence que personne ne supporte et par lequel chacun est intérieurement modifié. Quelqu'un dit enfin quelque chose : tout le monde est de nouveau changé, parce que la situation s'est détendue. D'instant en instant, sans que personne ait décidé de quoi l'on allait parler, sans aucune conscience, un sujet de conversation apparaît, puis un autre, quelqu'un place une histoire, tout le monde est entraîné. Si vous pouvez ne participer à l'action qu'au minimum nécessaire pour être correct et ne pas vous faire remarquer, tout en restant vigilant intérieurement, vous aurez, en trois ou quatre heures, appris autant qu'en lisant trois cents ouvrages sur la condition humaine. Pour peu que vous ayez un minimum d'attention, vous assisterez à un dîner de kaléidoscopes. Chaque fois qu'un plat est présenté, les kaléidoscopes réagissent. Il y a ceux qui aiment beaucoup, ceux qui aiment moins ou qui s'attendaient à autre chose. « Ah ! Quelle bonne idée vous avez eue de servir le canard avec du pamplemousse, et non pas toujours avec de l'orange. » À quoi l'un ajoute : « Mais vous savez qu'en Chine, on mange le canard laqué », et celui qui n'a pas été en Chine veut immédiatement placer : « Oui, au Mexique », parce qu'il a été au Mexique et qu'il rattrape la situation de cette façon-là. Après quoi, vous pouvez dire qu'il n'y a aucune raison pour que vous soyez la seule exception à cette loi tragique.

Pour un moment de vigilance et d'attention, de présence à soi-même et de conscience, que d'heures et d'heures dans lesquelles vous n'êtes rien d'autre

que ce kaléidoscope, au niveau physique, vital, mental, intellectuel, et même au niveau d'*anandamaya kosha*. Chaînes d'actions et de réactions, chaînes de causes et d'effets, un point c'est tout. Mais quant à un être conscient, *karta*, le *doer*, celui qui est là pour agir, *bhokta*, celui qui est là pour connaître, expérimenter, goûter, apprécier : plus personne ! *« You are nowhere »*, *« You are a non-entity »*, « Vous n'êtes nulle part », disait Swâmiji, « Vous n'êtes rien, vous n'êtes pas. »

Ce dont je parle là a été particulièrement décrit dans toute une littérature bouddhiste. De nombreux exercices des différentes écoles du bouddhisme sont destinés à faire naître et augmenter cette vigilance et cette présence à soi-même dont parlent, avec plus ou moins d'insistance, tous les enseignements. Le disciple sent : « Je suis conscient que je marche », lorsqu'il marche ; « Je suis conscient que je respire », lorsqu'il respire ; « Je suis conscient que je mange », lorsqu'il mange. Cela est bien connu dans le *hinayana*, et vous le retrouvez aussi à chaque instant dans les monastères zen. C'est aussi très bien décrit dans l'enseignement, assez connu en Occident, de Georges Gurdjieff. Voyez ses ouvrages et ceux de son élève Ouspensky. Quelque part, M. Gurdjieff compare l'être humain à un caméléon qui sur une feuille devient vert, et rouge sur une brique, change de couleur suivant l'endroit où il se trouve. Dans les *Fragments d'un enseignement inconnu*, Ouspensky utilise des expressions très fortes et bien choisies pour décrire cette inexistence de l'homme : « On ne fait rien, tout arrive. » Ce verbe « faire », si important chez Gurdjieff, le terme clé de son enseignement, est le même *to do* que Swâmiji employait.

On ne peut pas dire « Je parle », mais « en quoi ça parle ». J'ai en ma possession une lettre de Swâmiji où il confirme que le *« it speaks »* (« ça parle ») de M. Gurdjieff *« is a very happy expression »*, « est une expression très heureuse », pourvu, précise Swâmiji, que vous ne fassiez pas de ce *it* une entité réelle, durable, et que vous lui donniez bien son sens d'inexistence. Si vous observez, dans un dîner comme je vous l'ai décrit tout à l'heure, les convives, vous observerez leur inexistence complète, leur caractère de caméléon, le même monsieur brusquement changé parce qu'une jolie femme vient d'entrer dans le salon, un autre complètement modifié parce que la conversation vient de tomber sur le thème où justement il se sent à l'aise, tout le monde complètement changé à l'apparition d'un plat un peu original qu'on n'a pas l'habitude de servir dans des repas français.

À l'autre bout du chemin, le changement est de nouveau incessant, et l'on pourrait aussi dire du sage qu'il est comme un caméléon. Ce terme, utilisé par M. Gurdjieff dans un sens si péjoratif, va être maintenant employé dans un sens tout à fait favorable. Deux comparaisons sont généralement utilisées. L'une est celle du miroir qui réfléchit ce qu'on lui montre. Si je tourne le miroir vers un visage, il prend la forme de ce visage, si je le tourne vers le plafond, il prend la forme du plafond, vers le tapis, la forme du tapis. Le sage

est comparé à un miroir qui réfléchit toutes les formes, qui n'est jamais figé, ni raide, qui a une souplesse d'adaptation parfaite, une disponibilité totale. Le mot *disponibility* n'existe pas en anglais, et je l'avais fabriqué un jour. Swâmiji ne comprit pas ; il m'a fait répéter le mot quatre fois, et je m'avisai alors que *disponibility* n'existait pas en anglais. Swâmiji retint ce mot et l'utilisait ensuite avec un sourire. Swâmiji l'avait adopté comme un mot anglais. « Disponibility », c'est un terme essentiel de l'enseignement : la disponibilité du miroir est parfaite. Vous me direz que la disponibilité du caméléon est parfaite elle aussi, puisqu'il est vert sur une feuille, rouge sur une brique. Le sage aussi ! Mais il s'agit de comprendre la différence.

Une autre comparaison est celle de l'eau. Prenez un litre d'eau, mettez-le dans des récipients de formes aussi diverses qu'on peut en trouver dans le commerce ou dans un laboratoire de chimie : cylindriques, en serpentin, plats, bombés. L'eau prendra les formes de tous les vases sans être plus affectée que ne l'est le miroir. Le film d'un appareil photographique est affecté : tout ce que vous lui montrez s'imprime, et si vous exposez un film une dizaine de fois, vous aurez dix images inextricablement impressionnées les unes sur les autres (avec, en plus, une surexposition). Si vous mettez de la pâte à modeler dans un vase, elle prendra et gardera la forme de ce vase. Mais l'eau ou le miroir ne sont pas comme le film photographique, ils ne sont jamais affectés. Toujours disponibles, prenant toujours la forme qui leur est demandée, ils sont immuablement non affectés.

Il en est de même de l'être qui a trouvé la liberté intérieure, qui EST. D'instant en instant, il change, parfaitement adapté aux changements des conditions et circonstances. Et, en même temps, il est immuable, inchangé. Toute la différence entre l'être emporté d'instant en instant et le sage, c'est que l'être emporté n'a rien en lui qui soit immuable, stable, pareil à soi-même, sans changement, alors que le sage a en lui un élément qui est immuable, stable et pareil dans le changement. Tout change, sauf la parfaite acceptation du changement. La parfaite adaptation au changement représente un élément aussi immuable que l'est le miroir. Un fil est là qui échappe à la succession des instants puisqu'il est toujours identique à lui-même. S'il n'y a aucun changement, il n'y a plus de temps. Temps ou changement sont synonymes. Et cette Conscience, parfaitement adaptée au temps, échappe au temps du fait qu'elle est, elle-même, sans changement. Mais elle n'existe que dans la fluidité, la souplesse complète, dans l'acceptation complète de ce mouvement du monde relatif et c'est une acceptation *consciente*. C'est toute la différence entre une pièce obscure dans laquelle vous ne voyez rien et la même pièce éclairée par une lampe allumée.

Cette brève évocation que je viens de faire du point de départ et du point d'arrivée donne déjà beaucoup d'indications sur le chemin, sur la façon d'être encore dans la dualité, mais d'être dans la dualité de façon responsable, adulte, digne de l'homme. L'ego, moi par opposition au Soi, se modifie

d'instant en instant sous la pression des stimuli, extérieurs, que cette pression s'exerce comme attraction ou comme répulsion. En même temps, cet ego n'a ni souplesse ni disponibilité, ou si peu. Il est comparable à un mauvais comédien qui, incapable d'entrer dans la peau de son rôle, comme on disait autrefois, serait toujours le même, quel que soit le personnage qu'il interprète. En même temps que l'ego n'a aucune permanence et change de seconde en seconde, il n'a non plus aucune capacité à s'adapter consciemment, librement, parfaitement aux circonstances qui l'entourent. Il n'est capable que de répéter indéfiniment : « Moi, moi, moi, moi... », pendant une vie entière. Moi par rapport au sujet de conversation ; moi par rapport à la dame qui vient d'entrer ; moi par rapport au plat qu'on vient de servir ; moi par rapport à la personne qui me sourit ; moi par rapport à la personne qui ne me sourit pas — et moi dans mes grands élans de générosité et de philanthropie. Rappelez-vous le titre d'une chanson qui a eu quelque succès ces dernières années : « Six cents millions de Chinois... et moi et moi et moi. » L'Univers entier, et moi et moi et moi... Des millions de tragédies tous les jours, des millions de morts tous les jours, et moi et moi et moi. Quand l'ego a assez regardé mourir au Vietnam, au Biafra, au Chili, sur son écran de télévision, il arrête son poste et dit : « C'est pas tout ça, qu'est-ce qu'il y a à bouffer ce soir ? » Dans une société fondée sur l'hypertrophie de l'individualisme, il n'y a rien d'autre à attendre de l'ego. Dans une société traditionnelle, fondée sur le dharma, une société qui conduit non pas à de plus en plus d'asservissement mais à de plus en plus de liberté intérieure, l'ego de l'enfant apprend peu à peu la disponibilité. L'enfant apprend à devenir un bon *acteur*, qui joue bien le rôle dans lequel il est distribué. C'est maintenant de plus en plus difficile. Les ego deviennent tellement figés qu'ils n'ont plus qu'un seul rôle à leur disposition : Moi, toujours Moi, quelles que soient les conditions et circonstances, au lieu de jouer le rôle exact dans lequel la vie me distribue d'instant en instant. Et la situation, d'une façon générale ou collective, s'aggrave d'année en année.

Pour parler d'une activité que j'ai beaucoup étudiée, celle du comédien, il est saisissant de constater comment, en cinquante ans (et ici, je complète mon expérience par celle de personnes qui étaient jeunes du temps où Paul Mounet était professeur au Conservatoire et avec lesquelles j'ai pu parler quelques années avant leur mort), il est saisissant de constater comment l'« emploi » des comédiens devient de plus en plus étroit. Il y a cinquante ans, il existait bien déjà des « emplois » : un même acteur, généralement, ne jouait pas les jeunes premiers et les valets de comédie. Le même acteur ne jouait pas Scapin de Molière et Oreste de Racine. Mais les comédiens avaient un emploi assez large ; ils pouvaient jouer des personnages, des rôles différents, et se transformer entièrement avec leur rôle. C'est ce qu'on attendait d'un comédien. L'expérience de la profession montre que, peu à peu, à mesure que le nombre des comédiens augmente parce que les débouchés augmentent, l'incapacité des comédiens à changer de rôle augmente ; au point qu'aujourd'hui, les comédiens sont étroitement spécialisés. Sur les fichiers de

certains imprésarios ou agences qui proposent des comédiens à des utilisateurs, un acteur devient complètement spécialisé. Il ne joue plus que les méchants ; et à l'intérieur des méchants, les fourbes mais pas les perfides. C'est tout à fait étonnant. Un acteur n'a pratiquement plus aucune possibilité de jouer autre chose qu'un rôle type très précis. Si l'on a besoin d'un fourbe, on s'adresse à un imprésario qui vous dit : « Oui, j'ai un acteur qui peut jouer les fourbes. » Par contre, s'il faut jouer les traîtres : « Ah non, mon acteur qui joue les fourbes ne pourrait pas jouer les traîtres. Mais j'ai un autre acteur qui peut jouer les traîtres. » Je vous assure que je grossis à peine ! Les comédiens sont strictement répartis, certains acteurs jouent les « drôles », d'autres jouent les « gais », d'autres jouent les « comiques ». J'ai été tout à fait surpris de voir à quel point ce dont j'avais eu l'occasion de parler avec ces vieux comédiens n'a fait que s'accentuer. C'est un signe de cette société actuelle, où la prison intérieure est devenue telle qu'il n'y a plus aucune disponibilité ou possibilité d'adaptation.

Cette expression « jouer un rôle » est très employée dans les enseignements orientaux. En France, quand on dit de quelqu'un qu'il joue un rôle, c'est plutôt péjoratif. Il semble manquer de sincérité. Et, en effet, il y a une façon non sincère et très artificielle de jouer un rôle. En Inde, au contraire, jouer un rôle est un terme qu'on retrouve abondamment dans toute la tradition. Celui qui joue un rôle, nous l'appelons un acteur. Acteur signifie actif ; il est celui qui agit. Et l'homme doit être un acteur qui joue un rôle sur la scène du monde, qui joue celui dans lequel il est distribué, pas celui du voisin, et qui le joue bien. Vous connaissez probablement le texte publié au début des « Études sur Ramana Maharshi » dues comme tant d'autres ouvrages à Jean Herbert, et qui est extrait d'un livre assez volumineux appelé le *Yoga Vashishta* : « Agis en te jouant dans le monde, ô Raghava, libre à l'intérieur, mais extérieurement très actif, non impliqué mais agissant comme quelqu'un qui est impliqué, va en te jouant dans le monde, ô Raghava... » Un ego non hypertrophié, capable de comprendre, de s'effacer peu à peu, est capable de jouer un grand nombre de rôles. Essentiellement, il est distribué dans le rôle d'un brahmane, ou d'un kshatriya, ou d'un vaishya, dans le rôle d'un religieux ou d'un guerrier ou d'un commerçant, mais, à chaque instant, jusqu'à ce que la réalisation de la non-dualité soit accomplie, à chaque instant, l'ego se trouve en relation. Cette relation, comment va-t-il la vivre ? Tout le chemin peut être décrit en tant que transformation de la relation entre le moi et le non-moi, ou le moi et l'autre, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de relation parce qu'il n'y a plus de distinction, parce qu'il n'y a plus que l'unité, la non-dualité, *oneness*. Jusque-là, il y a relation avec celui qui m'attire, relation avec celui qui me repousse, relation avec celui que je considère comme mon ami, relation avec celui que je considère comme mon ennemi.

Toute l'existence dans le monde phénoménal est faite de relation, et la purification de cette relation constitue le chemin. L'ego se trouve toujours en

relation, et il doit pouvoir jouer parfaitement le rôle que cette relation implique : être vraiment fils avec son père et fils avec sa mère, frère avec son frère et sa sœur, ami avec ses amis, employé avec son patron, patron avec ses employés, époux avec sa femme ou épouse avec son mari, père avec ses enfants, grand-père avec ses petits-enfants, et ainsi de suite. À chaque instant, l'ego est en relation, et ces relations se diversifient encore : époux d'une femme en bonne santé ou d'une femme malade, époux d'une femme en pleine forme ou d'une femme fatiguée, époux d'une femme comblée ou d'une femme frappée par le destin. Si ce rôle est bien joué, il ne sera pas joué de la même façon stéréotypée en face de l'épouse, suivant que celle-ci est favorisée par l'existence ou qu'elle traverse une épreuve douloureuse. Le mari qui serait toujours le même en face de sa femme, montrerait un ego figé. Or, c'est généralement ce qui se passe. Si vous observez attentivement, vous verrez que, de plus en plus, un homme joue toujours le même rôle et le même personnage qu'il porte en lui. Par exemple, il a besoin de se faire rassurer par sa femme, par ses parents, par ses enfants. Il existe des parents qui prennent appui sur leurs propres enfants, pour les prendre à témoin de leurs malheurs et qui attendent de leurs enfants d'être rassurés. Tout cela, parce que cette forme unique a été fixée dans l'enfance, suivant certaines conditions qui ont fait que l'enfant s'est figé sur un certain moment ou une certaine situation-clé : « Je suis trahi », « je ne suis pas aimé », « je suis incompris », « je suis délaissé », « je suis admiré ». Au lieu d'apprendre à s'adapter, à dépasser son ego, à vivre les situations réelles, l'enfant se crispe dans une forme dont il ne sera guère capable de s'évader. Apparemment, oui, mais en profondeur, non ; jamais parfaitement adapté au rôle qu'il doit jouer.

Plus on progresse, plus on peut, tout en restant profondément identique à soi-même – comme l'acteur, qui est toujours le même, qu'il joue Scapin ou qu'il joue Oreste – jouer parfaitement le rôle dans lequel on est distribué, d'instant en instant. Comme l'eau qui prend forme de tous les vases ou le miroir qui prend la forme de toutes les images réfléchies. Le dharma d'un prunier, c'est de produire des prunes, et le dharma d'un pommier, c'est de produire des pommes. Le dharma d'un médecin, c'est de soigner, celui d'un professeur d'enseigner. Le dharma d'un père, c'est d'être un père, et celui d'un fils, d'être un fils.

Un homme est chirurgien et il a comme infirmière principale, dans sa salle d'opération, son épouse ou sa maîtresse (peut-être plus souvent sa maîtresse que son épouse). Quand ils sont revêtus de la blouse blanche et du masque, ils sont chirurgien et infirmière en chirurgie, non plus amant et maîtresse. S'ils se faisaient des clins d'œil, des regards amoureux pendant l'opération, ils trahiraient gravement leur dharma. En Inde, ce serait ressenti par tout le monde, y compris par les fautifs, comme un manquement terrible à l'Ordre juste, à l'Ordre cosmique. En France, cela paraît beaucoup moins choquant. Si vous observez autour de vous, vous verrez d'innombrables exemples de ces

confusions de dharma. Rôle mal joué, exactement comme l'acteur qui se mettrait à éclater de rire et à faire le pitre en jouant un rôle triste dans une pièce triste.

Imaginez encore un homme malade dans une clinique, et sa femme ou sa maîtresse se trouve infirmière dans cette clinique. Elle termine son service à dix-huit heures. À dix-huit heures moins dix, elle doit lui faire une piqûre d'antibiotique dans la fesse. Il est là en tant que malade, elle est là en tant qu'infirmière. Elle entre dans la chambre du malade, soulève le drap, baisse un peu son pyjama pour la piqûre et elle en profite pour lui embrasser le dos ou le sexe. Elle a trahi le dharma. Elle était dans la chambre en tant qu'infirmière soignant le malade numéro 127, un point, c'est tout. À dix-huit heures, elle met sa blouse d'infirmière dans un petit placard métallique, sort sa veste ou son cardigan, ferme son cadenas à clé et rentre dans la chambre du malade, non plus en tant qu'infirmière mais en tant qu'amie. Si la santé du malade permet à celui-ci d'embrasser sa femme ou sa maîtresse sur la bouche, elle peut l'embrasser tant qu'elle veut. Un quart d'heure avant, la plus petite caresse eût été un manquement au dharma.

À cet égard, dans la société actuelle privée de dharma, société d'un « ordre non conforme aux lois » ou un « ordre anormalement établi », comme l'écrit Gurdjieff, ces confusions sont incessantes. Personne, ou bien rarement, n'est parfaitement dans son dharma, ne joue parfaitement le rôle qu'il a à jouer, réplique après réplique, jeu de scène après jeu de scène. C'est pourquoi le monde est une cacophonie de plus en plus douloureuse.

C'est dans cette adaptation au rôle, aux circonstances, que se trouve la possibilité de dépasser la prison de l'ego. Il y a là un défi permanent. Méditer, fermer les yeux, entrer en soi-même, se demander « Qui suis-je ? » ou répéter « Je suis Shiva », peut exercer la concentration, permettre d'atteindre un état de calme intérieur, mais ne résoudra pas forcément la question essentielle, la relation du moi et du non-moi dans le monde relatif de la dualité. Les conflits, les émotions continueront.

Il y a plus. Le chemin, l'enseignement sont faits de vérités de La Palice, mais dont on tire toutes les conclusions et toutes les conséquences. Ou bien je suis dans une situation, ou bien je n'y suis pas. C'est ou l'un ou l'autre, il n'y a pas de troisième terme. Ou bien je fais une chose, ou bien je ne la fais pas. C'est sûr. Et si je fais une chose, je dois la faire bien, la faire complètement, la faire comme un bon acteur, un bon actif, un bon agissant. Si, par exemple, bien malgré moi, j'attends l'autobus sous la pluie, je me trouve, juste maintenant, distribué dans le rôle de l'homme qui attend l'autobus sous la pluie. Ce rôle, je dois le jouer de façon parfaite. Si vous observez votre propre existence ou celle des autres, vous verrez combien cette plénitude dans l'instant est rare, combien de minutes s'écoulent dans lesquelles vous refusez de bien jouer votre rôle, dans lesquelles vous n'êtes pas ce que vous êtes

apparemment, dans lesquelles vous ne faites pas ce que vous faites apparemment. Je suis apparemment quelqu'un en train d'attendre l'autobus sous la pluie. Intérieurement, je suis tout, sauf cela. Je suis quelqu'un qui refuse d'attendre l'autobus sous la pluie. Swâmiji disait : *« Be what you appear to be »*, « Soyez ce que vous paraissez être. »

Je parle en ce moment un langage que l'ego est très peu disposé à entendre ; ou qu'il entend en s'arrangeant pour ne pas être du tout concerné. L'ego rêve de « l'état-sans-ego » parce que cet état-sans-ego, qui est celui de tous les sages et qu'on associe à l'immortalité, à l'infini, à la béatitude, offre quelque chose d'enviable et de flatteur. L'ego rêve de l'état sans-ego, mais à condition de ne pas perdre son égoïsme. Il n'y a pas d'état-sans-ego qui soit en même temps l'état avec égoïsme, et si l'ego ne veut pas renoncer à son égoïsme, il n'atteindra jamais l'*egoless state* promis par le vedanta, le bouddhisme, le taoïsme et le soufisme. L'ego ne veut pas entendre ce langage de disponibilité, d'adaptation parfaite aux conditions et circonstances. Si l'ego n'est pas content d'attendre l'autobus sous la pluie, il veut se réserver le droit de maugréer, de refuser et d'être en conflit intérieur et extérieur pendant une demi-heure.

De plus en plus, l'ego est tout simplement infantile. C'est le même rôle, la même demande chez un homme de quarante ans à chaque instant de la vie, derrière des apparences quelque peu différentes : « Je veux être admiré ou je veux être rassuré ou protégé ou écouté ou compris. Je veux être aimé. » L'une de ces formules est là tout le temps. L'ego réussit ce tour de force, ce paradoxe d'être aussi changeant qu'un kaléidoscope ou qu'un caméléon, et d'être incapable de changer consciemment, c'est-à-dire de s'adapter. Comme un acteur qui, étant triste au moment d'entrer en scène, serait triste pendant trois heures, alors qu'il est distribué dans une pièce gaie où il doit jouer le rôle d'un homme heureux ; ou encore, un acteur tout excité parce qu'il a eu une bonne nouvelle dans la journée, et tellement emporté par son émotion qu'il ne cesserait pas de sourire et de se frotter les mains pendant les cinq actes d'une pièce où il est supposé jouer le rôle d'un homme désespéré. On en arrive à l'acteur qui dit : « Je ne peux en effet jouer que les rôles d'hommes gais, jamais je ne pourrai jouer le rôle d'un homme triste », ou plutôt, ce qui est beaucoup plus fréquent à l'heure actuelle : « Je ne peux jouer que les rôles tristes. »

C'est là une grande vérité du chemin, une vérité fondamentale. C'est une façon très très claire d'attirer l'attention sur cette prison atroce dont il s'agit de se libérer. Observez-vous, observez les autres, et vous verrez comment certains sont tellement figés. Ils vont voir leurs parents : que leurs parents soient fatigués ou reposés, que leurs parents aient reçu le matin une bonne ou une mauvaise nouvelle, qu'ils soient en bonne santé ou malades, eux sont toujours les mêmes, figés, sans souplesse, sans disponibilité. Vous pouvez même constater comment quelqu'un qui a le besoin de parler d'un certain

sujet aujourd'hui, s'il va voir ses parents, il leur parlera de ce sujet ; s'il va voir son frère, sa sœur, un ami, à chacun il parlera de ce sujet, et il réussira encore à en parler à ses enfants, si ce sont ses enfants qu'il rencontre. Voyez comment l'ego n'exprime que lui dans l'ignorance et l'inintérêt pour ses partenaires. Quelques intonations imitées : « Bonjour, maman, ça va, maman ? » ou : « Bonjour mon petit, ça va mon petit ? » Sorti de là, un comportement mécanique et superficiel, rien de vrai, *rien de profond*, et surtout pas cette disponibilité toujours neuve, dans l'instant.

Il n'y a plus que répétition. Les jours se succèdent pareils les uns aux autres ; on les trouve monotones s'il n'y a pas ce que nous appelons des sensations fortes. Alors que dans cette fluidité de l'eau, dans cette disponibilité du miroir, chaque instant est absolument neuf et la vie est une fête perpétuelle de nouveauté et de renouvellement. Il y a toujours changement mais, généralement, ce changement n'est pas reconnu comme nouveauté. « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve » disait Héraclite. On ne rencontre jamais deux fois la même personne. De seconde en seconde, celui que j'ai en face de moi est un autre. Par conséquent, c'est toujours nouveau. Si la disponibilité est totale, c'est toujours nouveau. Combien d'hommes ont pris 300 multipliés par 10 = 3 000, multipliés par 3 = 9 000, 10 000, 15 000, combien d'hommes ont pris 15 000 petits déjeuners avec leur épouse, qui ont été quinze mille fois le même petit déjeuner ? Même si c'est tel jour un petit déjeuner en rigolant, et le lendemain, un petit déjeuner en se disputant. Alors qu'en fait, quinze mille petits déjeuners avec la même épouse, ce sont quinze mille petits déjeuners tous uniques et tous différents, qui me permettent toujours cette même fraîcheur, cette spontanéité, cette disponibilité, cette vie dans l'instant, toujours neuf. Mais cette prison de l'ego, son incapacité à être fluide, souple, disponible, fait qu'il y a répétition, non plus nouveauté. Il n'y a plus cette vie d'instant en instant, où chaque instant est si plein, si parfait, que l'éternité y est présente.

Pour atteindre cet « éternel présent », dont la description fait envie à l'ego, qu'il n'a aucune raison de refuser, il faut que l'ego lâche complètement son caractère sclérosé, sans souplesse, qu'il cesse d'être crispé, cramponné à certaines émotions, à certaines opinions toujours en arrière-plan. Certains vivent avec un seul comportement : « Je ne suis pas admiré, il faut absolument que je le sois. On me prend pour un minable, je vais leur montrer que ce n'est pas vrai. » Et ce comportement est là une fois pour toutes à l'arrière-plan, toujours là, dans toute condition, toute circonstance et en face de n'importe quelle relation avec laquelle on se trouve en présence. On ne s'en rend évidemment pas compte et ceux qui ne sont pas engagés sur le chemin de l'honnêteté et de la vérité n'accepteront jamais ce que je dis là et prouveront que cela n'est pas vrai.

Je parle à ceux qui cherchent vraiment la vérité, et surtout veulent échapper à l'étouffement de l'ego ; qui veulent découvrir cette merveilleuse

Réalité que tous les enseignements nous promettent, ici et maintenant, *here and now*. « Le nirvana c'est le samsara, le samsara c'est le nirvana », le relatif c'est l'absolu, l'absolu c'est le relatif. C'est là l'extrême aboutissement de cette fluidité et de cette disponibilité dont je parle. Cela commence avec la ferme décision de bien vivre l'instant, et de bien jouer d'instant en instant le rôle dans lequel le Destin nous distribue – considérons-le comme l'auteur de la pièce et le metteur en scène –, ce qui implique une prise en considération de plus en plus parfaite de l'autre. Suis-je en face de mes parents ? Je suis donc un fils, je dois bien jouer le rôle de fils. Suis-je en face de mes enfants ? Je suis donc un père et je dois bien jouer le rôle du père. Voyez ce que cela implique : un *individu* peut être triste, un *père* ne l'est jamais. Ce que Swâmiji appelait un individu, c'est quelqu'un qui refuse de jouer ces rôles. « Je ne joue qu'un seul rôle, c'est *moi*. Toujours et partout. » Un individu peut être triste. Un père n'est jamais triste, triste devant ses enfants. Ou alors, il n'est plus un père. C'est aussi aberrant qu'un acteur qui arrive triste en scène pour jouer un rôle gai. Un époux peut être triste, parce qu'une épouse peut comprendre et partager la tristesse de son époux (je parle, bien entendu, d'êtres qui sont encore dans les émotions), pas un père. Or, aujourd'hui, un père se croit père, alors qu'il est triste et montre un visage triste à ses enfants, en leur faisant par là du mal. Une mère n'est jamais triste. Une épouse peut être triste ; une mère en tant que mère : jamais ! Être un père ne consiste pas seulement à dire : « J'ai des enfants. J'entends qu'ils soient bons élèves en classe et qu'ils ne m'énervent pas quand je rentre fatigué du travail. » Voilà des vérités qui n'ont fait aucun doute pour l'humanité pendant des milliers d'années, et qui paraissent aujourd'hui incongrues, aberrantes, ineptes. L'ego se révolte : « Vous n'allez pas m'empêcher d'être triste devant mes enfants si j'ai envie d'être triste ! » Bien. Vous n'êtes plus un père, vous n'êtes plus une mère. L'égoïsme est devenu tel que le dharma est sans arrêt trahi. J'ai connu un cas de médecin psychiatre qui prenait ses propres malades, perturbés s'il en est, comme confidents de ses déboires avec la direction de la clinique ou avec ses confrères. Peut-on dire qu'un tel médecin est un médecin, qu'il joue son rôle de médecin ? Vous voyez jusqu'où peut aller la trahison du dharma !

Qu'est-ce donc que l'état-sans-ego ? Si l'ego accepte à chaque instant de jouer le rôle qui lui est demandé, il disparaît. Je ne peux jamais être moi-dans-mon-ego, si je suis à chaque instant ce qu'il m'est demandé d'être. Si je suis en train de jouer parfaitement le rôle du père avec mes enfants, je ne joue pas *mon* rôle, le rôle de mon ego. Si je joue parfaitement le rôle du fils avec mes parents, je ne joue pas *mon* rôle, le rôle de mon ego. Ensuite, si je joue parfaitement le rôle du mari avec mon épouse, je ne peux toujours pas jouer le rôle de mon ego, et, si je joue parfaitement le rôle du supérieur avec mes inférieurs hiérarchiques, je ne peux toujours pas jouer le rôle de mon ego, et si je joue parfaitement le rôle de l'inférieur vis-à-vis de mes supérieurs, je ne peux toujours pas jouer le rôle de mon ego. Et ainsi de suite. L'éducation juste amenait les êtres humains à trouver ce que je dis là juste et normal, donc à

n'avoir que peu d'ego, sauf à certains moments, comme dans le cas de l'acteur qui a un trou de mémoire en scène. Son honneur de comédien n'est pas brisé pour si peu, ni sa carrière. Un homme qui n'est pas un sage peut une fois flancher. Un jour où c'est trop cruel, il a exceptionnellement un visage triste devant ses enfants. Cette fois-là, il n'aura pas été un père (ou elle n'aura pas été une mère). Un jour, IL N'AURA PAS ÉTÉ. Mais le mot *être* (et Dieu sait si les chercheurs spirituels en ont plein la bouche) n'a aucun sens en dehors de ce dont je parle ici. Ou alors vivez seuls dans une grotte, et jouez parfaitement votre rôle d'ermite. Mais à partir du moment où je suis dans une situation, je ne suis pas, je n'existe pas, si je ne joue pas parfaitement le rôle de cette situation. Que suis-je en ce moment ? Un monsieur qui attend l'autobus. Si je ne suis pas un monsieur qui attend l'autobus, de tout mon être et de tout moi-même, je ne suis pas. Dix minutes après me voilà rendu chez moi. À ce moment, mes enfants sont là, je suis un père. Et si je ne suis pas un père, je ne suis pas. Alors le mot *être* sera toujours pour demain. Une espèce de rêve : « Je suis », *Soham*, « Je suis cela », *Shivoham*, « Je suis Shiva ». Vous savez que Shiva s'exprime par sa fameuse danse, qui consiste à prendre toutes les formes de l'univers. Si donc je suis Shiva, je peux au moins prendre la forme qui m'est demandée à l'instant. Voilà comment peut s'effacer l'égoïsme, donc l'ego. Demeure un être qui a toutes les formes parce qu'il n'en a aucune, qui n'a aucune forme parce qu'il les a toutes, qui a donc transcendé la limitation des formes par le fait même de sa parfaite et totale disponibilité. Comme l'eau. Comme le miroir. Un être qui s'adapte d'instant en instant pour jouer le rôle de l'instant et qui, par le fait même de cette adaptation, n'est prisonnier d'aucune forme, qui est là comme Être pur, Conscience pure, Témoin (*sakshin*).

Vous n'aurez pas accès à l'atman, à la réalisation du Soi, en violant ces vérités.

Mahakarta, Mahabhokta

Le chemin se poursuit dans le relatif, c'est-à-dire que chaque situation est reliée à de nombreux éléments et que, par conséquent, elle ne doit pas être envisagée d'un point de vue absolu sans que ce soit un mensonge. Personne ne peut agir au-delà de ce qu'il est, sauf en imitation, de façon artificielle et qui ne pourra pas avoir de suite. C'est une vérité qui doit être acceptée.

Il faut distinguer trois sortes d'action pour commencer à voir un peu clair : l'action de celui qui est emporté par le courant des événements, qui n'est pas engagé sur un « chemin » ; l'action de celui qui mérite de s'appeler un disciple, qui est engagé sur un chemin ; et l'action de celui qui est arrivé au bout de son propre chemin.

Ce qui est faux, c'est de vouloir, d'emblée, se trouver situé au point d'arrivée, par conséquent de vouloir, tout de suite, agir d'une façon parfaite comme on imagine qu'agirait un sage, sans être situé intérieurement comme est situé le sage. Parmi les illusions qui permettent au mental de demeurer tout-puissant et à la souffrance de continuer à régner sur le monde, se trouve la conviction qu'on peut « agir » et que les autres autour de nous peuvent « agir » aussi. On se demande toujours pourquoi ils ont agi de cette façon-là, qui nous paraît coupable ou fâcheuse, et pourquoi ils n'ont pas agi d'une autre façon qui nous paraît plus juste. En vérité, ni les autres ni vous, si vous n'avez pas accompli tout un chemin intérieur, n'agissez. Vous réagissez seulement.

Comme tous les gourous, Swâmiji était catégorique à cet égard : *« To do, there must be a doer. »* « Pour agir, il faut qu'il y ait un agissant. » Ou encore, *« first the doer, then the deeds »* ; « d'abord celui qui agit, et ensuite les actions ». Il ne peut y avoir d'action digne du nom d'action qu'à partir du moment où il n'y a pas d'émotion. Tant qu'il y a la moindre émotion, soit de peur, soit d'enthousiasme, l'action n'est qu'une réaction. Au niveau du mental et de l'émotion, il ne peut y avoir que réaction. L'action commence au niveau de la *buddhi*, c'est-à-dire de la véritable intelligence, et au niveau du sentiment. La réaction est faite pour moi en tant qu'ego, l'action est accomplie en fonction d'une nécessité qui dépasse les attractions et les répulsions de l'ego. La différence la plus manifeste entre la réaction et l'action, c'est que la réaction ne tient jamais compte que d'un tout petit nombre d'éléments ou paramètres d'une situation donnée. L'action juste tient compte de *tous* les éléments qui composent la situation. Le mental ne voit que certains éléments, ceux qui lui font particulièrement peur ou ceux qui l'attirent particulièrement, et il est aveugle aux éléments qui ne concernent pas ses émotions. La *buddhi*,

au lieu de *penser* une situation, la *voit* et la reconnaît telle qu'elle est. Elle tient compte de la totalité de cette situation de façon neutre, objective.

À mesure qu'on progresse sur le chemin, qu'on est de plus en plus libre vis-à-vis de ses émotions, de ses refus et de ses désirs, qu'on est de moins en moins égoïste, l'action change. Un sentiment nouveau de dignité personnelle commence à intervenir, par lequel on trouve sa satisfaction dans la valeur même de l'action. C'est un des aspects de ce que les hindous appellent le *dharma* : voilà ce qui m'est demandé à moi, dans la situation présente. En attendant d'être libre, d'incarner en soi-même la vérité, la justice, le bien et la loi, l'homme qui veut servir cette justice se soumet au *dharma*, qui lui enseigne comment agit un père en tant que père, un fils en tant que fils, un patron en tant que patron, un employé en tant qu'employé. Les motivations impulsives et individualistes de l'ego s'effacent peu à peu et une conviction grandit, qu'il est au-dessous de notre dignité d'agir comme un enfant emporté. Nous voulons – non pour nous soumettre à une autorité que nous ne comprenons pas et qu'au fond de notre cœur nous refusons, mais au contraire très délibérément – agir de façon juste. Peu à peu l'inspiration vient de l'intérieur, vient de nous-même. C'est une question de dignité. Je ne peux plus agir comme un enfant, je ne peux pas ne pas commencer à agir comme un adulte. L'adulte ne voit pas seulement le monde en fonction de lui et de ses intérêts personnels. L'adulte trouve sa dignité dans l'élargissement de ses préoccupations. Au lieu de penser que l'univers entier doit vivre pour lui, comme le fait le petit enfant, il pense que le moment est venu où il peut commencer à vivre pour les autres et trouve normal d'agir pour un bien autre que le bien exclusif et limité de son ego. Peu à peu, la réaction fait place à l'action. L'enfant cherche seulement à recevoir, l'adulte est prêt à donner. L'enfant trouve sa joie à recevoir, l'adulte trouve sa joie à donner. C'est donc une forme nouvelle d'action. L'*individu* est devenu une *personne*, en relation avec tant d'autres, située dans un *dharma*, fils ou fille en face de ses parents, père ou mère en face de ses enfants, et ainsi de suite. C'est une notion qui a pratiquement disparu de la société d'aujourd'hui, où l'égoïsme infantile et névrotique règne en maître, n'apportant la paix et la joie à personne.

Mais cette action relève encore de l'effort. Il y a conscience d'un ego avec ses désirs et ses refus, qui sont simplement moins contraignants. Il y a conscience que les refus et les désirs de l'ego ne sont pas tout, qu'ils sont un élément dont il est juste de tenir compte, mais un élément seulement, de chaque situation. Celui qui agit, le *doer*, devient plus ferme, plus structuré en nous, capable de se situer à l'intérieur des émotions, des peurs et des désirs, et de chercher consciemment à agir de façon de plus en plus juste. Mais il y a encore impression de responsabilité personnelle, de difficulté, de lutte, d'effort qui disparaîtront au troisième stade. À ce niveau, l'homme se demande : « Qu'est-ce qui est juste ? » – Non pas : « De quoi est-ce que j'ai envie ? Qu'est-ce que je voudrais faire ? », ou même : « Que vais-je faire ? », mais

simplement : « Qu'est-ce qui doit être fait ? Qu'est-ce qui est juste ? » Et cette notion de justice, ou de justesse, est beaucoup plus précieuse que la notion si dangereuse de bien et de mal. Le bien et le mal sont si facilement interprétés subjectivement que cette distinction a conduit aux pires conflits. Tant qu'un homme vit encore dans l'illusion, dans l'aveuglement, ce qu'il appelle « Bien », c'est ce qui lui convient, ce sont les opinions qu'il chérit. Mais, en face de lui, un autre homme appellera « Bien » d'autres opinions qu'il chérit également. Une action n'est accomplie que parce qu'elle est ressentie comme ce qui doit être fait. Seulement cette façon de ressentir ce qui doit être fait peut être uniquement impulsive, émotionnelle, aveugle, ou au contraire consciente. C'est toute la différence.

Le seul critère de l'action, tant qu'on est encore sur le chemin, c'est de se demander d'instant en instant : « Qu'est-ce qui est juste ? » – Mais comment le savoir ? Juste, au sens le plus précis du mot : 3 fois 5 = 15 ; c'est juste ; 3 fois 5 = 19, ce n'est plus juste. Juste, comme les calculs d'un ingénieur qui veut construire un pont, juste comme une série d'opérations arithmétiques. Seulement comment savoir ce qui est juste ? Uniquement en dépassant le plan du mental et des émotions, incapables de saisir ce qui est juste en soi. L'émotion nous emporte toujours, et le mental n'a jamais de peine à prouver la vérité de ce que l'émotion a ressenti. Le mental ne voit pas : il pense. Il ne voit pas la situation telle qu'elle est, il la pense telle que ça l'arrange qu'elle soit. Si l'on demande à l'intelligence combien font 3 fois 5, l'intelligence répond : 15. Que dirions-nous d'un mental qui, à la même question, répondrait : 12 ? – « Comment, 12 ? » – « Oui, 12 : les 12 mois de l'année, les 12 signes du Zodiaque, les 12 apôtres du Christ. » Dans ces conditions, plus moyen de parler le même langage : c'est la Tour de Babel, la confusion des langues. « Comment, 3 fois 5 = 12 ? » – « Eh bien oui, 12 ; il n'y a pas 12 apôtres du Christ ? » – « Si, il y a bien 12 apôtres du Christ. » – « Alors, tu vois bien ! » – Vous ne pouvez plus parler : le mental a toujours raison. Demandez à cet autre : « Combien font 3 fois 5 ? » et imaginez qu'il réponde : 7. « Comment, 7 ? » – « Oui, 7 : les 7 notes de la gamme, les 7 jours de la semaine ; Mohammed n'a-t-il pas été conduit au Septième Ciel ? » – « Ça n'a rien à voir. » – « Comment ? Il n'y a pas 7 notes de la gamme ? » – « Si, il y a bien 7 notes. » – « Tu vois bien !... » Une fois de plus, vous ne pouvez pas parler. Le mental ne veut rien savoir.

Tous les jours, à chaque minute, la vie nous pose une demande : la demande d'une action, d'une action juste. La vie nous demande une action comme on nous demanderait combien font 3 fois 5 et notre action sera la réponse adéquate, appropriée, juste, à cette demande, la demande des conditions et circonstances dans l'instant. Tant qu'il y a mental et émotion, la réponse sera n'importe quoi qui nous satisfasse, que nous croirons juste, et qui ne le sera pas. Que se passe-t-il ? Cette réaction, absolument indigne du nom d'action, qui ne correspond pas à la réalité d'une demande, mais simplement à

notre aveuglement, va produire des résultats que le mental n'aura pas su prévoir et qu'il refusera ensuite. On moissonne ce qu'on a semé et nos actions ont d'innombrables conséquences. Chacune de nos actions met en jeu une nouvelle chaîne de causes et d'effets, d'actions et de réactions. Ce mécanisme, bien connu de tous ceux qui ont étudié les doctrines hindoues ou bouddhistes, le mécanisme du *karma*, fait que l'ego, tout en cherchant et en ne cherchant que sa satisfaction et son bien-être, se trouve, de jour en jour et d'année en année, dans des situations difficiles, imprévues, décevantes, et que le bonheur parfait lui échappe toujours. Il n'y a dans cette direction aucune espérance de paix ni de joie qui demeure.

À mesure que le mental se dissout (*manolaya*, dissolution du mental), à mesure que les émotions deviennent de moins en moins fréquentes, de moins en moins fortes et de moins en mois durables, il est possible de commencer à entendre les véritables demandes, et par conséquent de donner la réponse juste. Peu à peu, le mécanisme ordinaire, la réaction impulsive, fait place à une tout autre approche ; une approche libre, qui vient de l'intérieur, dans laquelle les marques trop fortes de l'éducation, qui constituent une part du mental, sont remplacées par la compréhension et la conscience. Je ne veux plus me laisser emporter par mes réactions. Je ne prends plus comme critère de mes actions mon intérêt immédiat, mes craintes, mes dégoûts, mes désirs. Je passe au-delà de ce plan si limité mais tout-puissant de l'ego, et je veux donner la réponse juste à la situation du moment. À mesure que les émotions diminuent, à mesure que je vis moins dans *mon* monde et un peu dans *le* monde, cette réponse juste commence à apparaître et c'est à cette réponse que l'on commence, de tout son cœur, à se soumettre. S'il m'est demandé combien font 3 fois 5, et si je ne suis pas fou, je n'ai pas le choix : je ne peux répondre que 15 et non 7 ou 12. Ma dignité exige que je sois dans le monde réel, non pas dans mon monde subjectif, et que j'agisse – au lieu de réagir – de façon juste.

Tant qu'il reste une hésitation, quelle est l'action juste ? Je ne suis pas capable de la voir ni de la sentir. Tant qu'il reste un conflit, j'ai bien l'impression que l'action juste serait celle-ci, mais elle est absolument au-dessus de mes forces, je ne l'accomplirai pas, j'en accomplirai une autre qui est la seule dont je sois capable pour l'instant. On reste dans le relatif, on reste au plan de l'effort. Je porte le fardeau de ma propre existence, j'essaie de progresser, de devenir moins infantile et plus adulte, moins esclave et plus libre, moins égoïste et plus vaste. Cet effort, cette lutte, c'est ce qu'on appelle le chemin, la voie, *mârgâ* ou *sadhana*. C'est là que réside la première dignité humaine : ne plus exister comme un animal mais comme un homme. Ce n'est pas l'étape ultime.

Au départ, il n'y a aucune possibilité de choix. C'est l'impulsion intérieure qui l'emporte toujours avec une illusion de liberté. On dit en anglais *to be compelled*, ou *compulsion*. Une obligation intérieure impose la réaction,

comme un simple réflexe, action / réaction, stimulus extérieur / réaction de ma part. On est entraîné par ces chaînes de causes et d'effets. Ensuite seulement apparaît une possibilité de choix ou, plus exactement, l'impression d'une possibilité. Est-ce que je fais ceci ou non ? Qu'est-ce qui est juste ? Qu'est-ce qui m'est demandé ? Un conflit existe entre les impulsions les plus immédiates et le désir de progresser, c'est-à-dire de dépasser la soumission aveugle à ses impulsions. Il y a une apparence de choix qui pose un problème. Si l'on me demande quelle est la plus belle ville d'Italie, on me pose un problème. « Est-ce que c'est Naples ? Non !... C'est Venise ? Venise, c'est la plus célèbre. La plus belle... c'est Sienne ; Sienne ou Florence ? » Je n'en sors plus. Si l'on me demande en revanche quelle est la capitale de l'Italie, je n'ai pas le choix, je réponds Rome. Il en sera de même pour l'action.

Au début du chemin, je n'ai pas le choix, je ne peux donner comme réponse que ma réaction mécanique. À mesure que je progresse sur le chemin, de nouveau le choix diminue : je sens de mieux en mieux la demande, donc la réponse. À chaque instant, une seule réponse est la réponse juste, dans le relatif ; je ne dis pas la réponse juste qui serait la même pour tous, je dis la réponse juste de ma part, tel que je suis, selon mon *svadharma*, mon *dharma* personnel. Cette réponse juste n'est pas dictée par l'imitation, par un modèle, un « idéal », des souvenirs d'éducation où l'on impose toujours aux enfants d'être aussi intelligents qu'Einstein et aussi courageux que le Chevalier Bayard, où on leur propose un idéal que les éducateurs n'ont jamais été capables de réaliser. L'action ne doit rien à une image illusoire de surhomme, mais elle est, pour moi, la réponse juste à la situation, laquelle est la somme de tous les éléments qui la composent. Parmi ces éléments, se trouvent mes possibilités, mes limites, mes capacités, mes incapacités. Si quelqu'un s'adresse à moi dans la rue en japonais et que je ne parle pas un mot de japonais, la réponse juste qui m'est demandée ne peut pas être de lui parler japonais. C'est peut-être de lui demander s'il parle anglais, de sortir un papier et un crayon pour voir s'il peut dessiner quelque chose... La réponse juste n'est pas une réponse juste en soi, décidée une fois pour toutes et à l'avance, c'est une réponse juste qui est sentie en tenant compte de tous les éléments de la situation, moi y compris.

Peu à peu, cette demande de la situation et cette réponse juste l'emportent complètement sur les anciennes motivations impulsives de l'ego. Cette soumission à la justice de la situation devient spontanée, chaleureuse. « Le cœur y est. » L'hésitation, le conflit diminuent puis disparaissent. Quand la destruction du mental et la disparition des émotions sont définitivement achevées, il n'y a plus jamais de doute. Tant que les émotions et le mental sont là, il y a doute, et tant qu'on est dans le doute, il est très difficile de se représenter ce que ce sera quand on ne sera plus dans le doute. Jusque-là, vous imaginez l'action parfaite en fonction de critères extérieurs à vous, vestiges des modèles qu'on vous a proposés dans votre éducation. Quand le mental a

disparu, règne ce que les hindous appellent la *spontanéité*, ce qui ne veut pas dire l'impulsivité non contrôlée mais la liberté. Et cette véritable liberté, aussi paradoxale que cette expression puisse paraître, c'est la *soumission absolue et totale à la nécessité*.

Je vais reprendre la comparaison avec le comédien. Qui, à part le sage, est plus libre que l'acteur de théâtre entièrement soumis au texte écrit par l'auteur et à la mise en scène ? L'ego de l'acteur est provisoirement laissé dans la coulisse. L'acteur ne s'identifie pas au personnage qu'il joue, il est conscient à l'intérieur de ce personnage, mais libéré de son ego à lui auquel il est totalement identifié hors de la scène. À l'intérieur de cette soumission complète au texte et à la mise en scène, par le fait même de cette soumission, il vit pendant deux ou trois heures (pour peu qu'il ait un rôle important) dans une extraordinaire et merveilleuse liberté. Une liberté qui fait d'ailleurs la fascination de ce métier, de l'avis de ceux qui l'exercent et qui ont l'impression de vivre vraiment durant les quelques heures qu'ils passent journellement sur scène. L'acteur n'a pas le choix, il est donc sans problème. Il est porté par le texte et par la mise en scène, et comme il n'a aucune préoccupation d'aucune sorte pour l'avenir – à la seule condition qu'il connaisse son rôle par cœur, sans trou de mémoire ! –, il vit rigoureusement d'instant en instant, certain que l'instant suivant sera aisé et harmonieux puisque, pour paraphraser une formule célèbre de l'Islam, « tout est écrit ».

Il en est de même pour celui qui a dépassé le plan du mental et de l'ego : la vie se déroule pour lui comme une pièce de théâtre. L'adhésion à la situation est totale, de seconde en seconde, et c'est la situation elle-même qui, de seconde en seconde, nous souffle, à la manière d'un souffleur au théâtre, la réplique et le jeu de scène qui nous sont demandés. Toute question de crainte, d'hésitation, de doute, de peur, d'appréhension a disparu. Il n'y a plus aucune fausse liberté, *puisqu'une seule action est possible, l'action juste, et nulle autre*. Si l'on me demande combien font 3 fois 5, il y a des milliers de chiffres possibles, mais je n'ai pas la possibilité de les donner en réponse. Je n'ai qu'une possibilité, c'est de répondre 15. Cette comparaison simple peut vous permettre d'entrevoir le secret de l'action. Il n'est plus question de savoir ce qui me plaît, ce qui ne me plaît pas, ce dont j'ai envie, ce qui me fait peur, ce qui m'attire, ce qui me repousse, ce qui m'inquiète ou ce qui me rassure. Il est uniquement question de savoir ce qui doit être accompli dans une soumission consciente, heureuse, à l'ordre des choses.

Cet enseignement est l'unique enseignement. Il peut être exprimé en langage dualiste et théologique : soumission complète à la volonté de Dieu, renoncement complet à sa volonté propre ; ou en termes de taoïsme ou de bouddhisme zen : soumission à l'ordre des choses, non-agir. On dit parfois en anglais *action in non-action*. Qu'est-ce que cela signifie ? Que l'acteur en scène est libre et en paix. Le sentiment paisible et serein du comédien demeure, quelles que soient les vicissitudes du rôle. Au moment même où un

acteur joue en scène sa trahison, sa mort prochaine, sa ruine, il demeure parfaitement serein, même si les spectateurs sont bouleversés par son jeu. Sinon, aucun acteur n'aurait jamais accepté de jouer un rôle tragique, en disant : « Non, je souffre trop », alors que les rôles tragiques sont très volontiers acceptés par les comédiens. De la même façon, l'homme qui a complètement dépassé le plan de la motivation individuelle vit dans cette paix perpétuelle, du fait de cette adhésion parfaite au mouvement général de l'univers. Et cette adhésion est possible. « Je fais ce que je veux » est devenu « Je veux ce que je fais » ; et ce que je fais, c'est ce qui doit être fait. Quand le mental et les émotions ont disparu, ce qui doit être fait est évident, certain. Il n'y a plus aucune appréhension pour l'avenir, aucune crainte. Quelles que soient les conséquences des actions, elles sont d'avance acceptées, parce qu'il n'y a aucune peur, aucun conflit. L'adhésion à ce mouvement général de l'univers et à la demande qui va m'être faite à chaque moment est si totale que l'acteur, l'agissant, se trouve en parfaite sécurité comme le comédien qui joue un rôle.

On peut aller plus loin dans cette comparaison. Si le mental a totalement disparu, il n'y a même plus, selon l'expression traditionnelle, « l'épaisseur d'un cheveu » entre moi et le monde, entre ma volonté et la marche de l'univers : les deux ne font plus qu'un. Je me trouve alors dans la situation de l'auteur-acteur, qui joue un rôle dans une pièce qu'il a composée lui-même et dont il a écrit tous les rôles. Si un auteur-acteur a écrit une pièce dans laquelle il joue un rôle, mais qu'il a aussi écrit les autres rôles, quand le personnage dont il a écrit le rôle lui vole la moitié de sa fortune, ou quand la femme dont il a écrit le rôle le trompe ou l'abandonne, il demeure en parfaite harmonie. Tous ceux dont l'ego s'est effacé, qui ont atteint *l'état-sans-ego (egoless state)*, se trouvent dans cette situation. L'accord est si parfait avec le cours des choses, que l'on se trouve autant d'accord que si l'on était soi-même l'auteur de la grande comédie universelle. Et absolument d'accord pour toute réplique qui puisse être dite par qui que ce soit. Tout événement qui vient m'atteindre, j'y adhère de façon parfaite. Je suis dans l'instant, il n'est plus question de durée, de passé ou de futur. Je suis, d'instant en instant, d'accord, totalement d'accord. Je ne me situe plus au cœur d'un ego individualisé, limité, comme il y en a quatre milliards à la surface de la planète (bientôt sept), je me situe non plus au centre d'un ego, mais au centre de la marche même de l'univers, dans le AUM ou le Amen permanent. *Karta*, l'agissant, a fait place à *mahakarta*, le Grand-Agissant, qu'on appelle aussi, d'une façon également juste, le Non-Agissant. Le facteur individuel a disparu, l'impression d'être là à devoir agir, à porter le fardeau et la responsabilité de ses propres actions, avec un élément de crainte : « Qu'est-ce qui va se passer ? Que va-t-il m'arriver ?... » ont disparu. Toutes ces émotions qui sont le pain quotidien de l'existence humaine ont disparu. Au cœur même de l'action se trouvent la paix et le repos de la non-action, parce que toute crainte a disparu. Ceci doit être fait, cela doit être fait, c'est tout. Ceci doit être accompli maintenant, c'est tout. Il n'y a plus

« l'épaisseur d'un cheveu » par où le mental qui nous sépare du reste de l'univers pourrait encore s'insérer.

Tout ce que je dis là est surprenant. Je ne l'ai pas compris, la première fois qu'un doigt a pointé pour moi dans cette direction. C'est un aspect de renseignement de Swâmiji que j'ai entrevu peu à peu et qui ne devient expérience vécue que comme fruit d'une transformation radicale de sa façon de percevoir ou de sentir le monde. Swâmiji disait : *« Complete slavery is perfect freedom »* : « l'esclavage complet, c'est la liberté parfaite. » Voilà une parole qui peut paraître incompréhensible, mais j'ai essayé de vous en faire entrevoir le sens réel. Qu'est-ce qui vous interdit cette parfaite liberté qui est la parfaite soumission et aussi la paix et la joie qui demeurent ? Ce sont le mental et les émotions. Qu'est-ce qui vous interdit l'accès définitif à cette liberté ? Ce sont le mental et les émotions, qui vous ramènent dans la dualité, dans la peur, dans les désirs, dans la crainte et l'anxiété, dans la projection du passé sur le futur. Un jour, cette soumission ou, si ce mot sonne mal à vos oreilles, cette adhésion à la réalité deviendra évidente. Qu'est-ce qui doit être fait ? Quelle est l'action juste maintenant ? Où l'anxiété, où la crainte, où l'appréhension pourraient-elles trouver place ? Vous jouez le rôle dans lequel vous êtes distribué. Et pas le rôle du voisin, ni un rôle idéal, imaginaire, de votre cru, dans lequel vous seriez supposé plus intelligent qu'Einstein, plus efficace en affaires qu'Onassis, plus beau qu'Alain Delon, etc. Non, non : dans le relatif, à votre limite, le rôle dans lequel vous êtes distribué, c'est tout.

Toute crainte disparaît, parce que le mental n'a plus la possibilité d'intervenir. Il n'y a plus « mais... », « si... », « mais qu'est-ce qui va se passer ?... » Tous les « mais » ont disparu. Je suis fatigué ? Je suis fatigué. Je suis malade ? Je suis malade. Je suis d'accord, toujours d'accord, et dans cet *accord parfait* se trouve la paix. Il se peut que je sente que l'action qui m'est demandée est de me soigner, ou que l'action qui m'est demandée n'est pas maintenant de me soigner, que quelque chose d'autre doit être fait d'abord. Mais alors, ma santé ? Ma maladie va s'aggraver ? Cela n'a aucune importance. Il vaut mieux être malade et heureux qu'en bonne santé et malheureux. Il vaut mieux être ruiné et heureux que prospère et malheureux. Et je vous affirme qu'il est possible d'être heureux dans des circonstances qu'autrefois nous aurions considérées comme adverses. D'ailleurs, tout le monde le sait : qui n'a pas eu sous les yeux l'exemple d'un homme ou d'une femme apparemment comblé, et qui se sent horriblement malheureux ; celui d'une femme ou d'un homme apparemment frappé par le destin et parfaitement serein ? Je vous ai déjà parlé d'un soufi que j'ai connu au Maroc et qui, dans sa jeunesse, était si intelligent qu'il était chargé de cours à la Sorbonne et si beau qu'on l'avait pris comme vedette pour la version marocaine d'une coproduction dont la vedette française était Georges Marchal. Il était devenu intégralement paralysé, à part l'avant-bras droit. Sa mâchoire ne lui permettait d'émettre que des sons incompréhensibles, on lui

mettait la nourriture dans la bouche, il remuait seulement la main droite et l'avant-bras droit... Son regard était aussi lumineux que celui de Ramana Maharshi ! Alors ? Pourquoi pas moi ?... A ce moment, bien sûr, l'ego s'affole et hurle : je veux ma santé, je veux ma capacité à faire des conférences, je veux mes succès féminins, je veux...

Aujourd'hui, dans le contexte qui est le nôtre, quand on dit de quelqu'un qu'il joue un rôle, c'est sans nul doute péjoratif. En Inde, c'est extrêmement favorable. On joue le rôle dans lequel on est distribué ; le brahmane, celui du brahmane ; le guerrier, celui du guerrier. En outre, chacun est distribué dans le rôle bien particulier qui est le sien selon son *svadharma*. Jouer un rôle avec autant de conscience professionnelle et de talent qu'un comédien, et autant de non-identification et de liberté intérieure que lui. Ceux qui connaissent un peu les gens de théâtre savent que les rôles marqués par la souffrance sont tout aussi appréciés que les rôles gais. Dites à un acteur : « Est-ce que tu es libre pour jouer un rôle dans un film pour la Télé ? » – « Ce serait pour quand ? C'est difficile, je n'ai pas signé de contrat mais je suis moralement engagé : je dois faire un juge dans un nouveau film de Cayatte. » – « Dommage ! C'était un rôle assez beau. C'est quelque chose sur la tragédie implacable du monde moderne, où les gens sont broyés ; au début, tu es en pleine santé, très riche, tout te réussit, tu es très aimé par une femme et à la fin de l'histoire, tu meurs d'un cancer, complètement seul, tout le monde t'a abandonné parce que tu es ruiné. » – « Ah ! ça, c'est un rôle fantastique !... Écoute, je vais m'arranger avec Cayatte. C'est le rôle de ma vie !... Tu dis que je meurs d'un cancer, à la fin, ruiné, absolument abandonné ? Jamais on ne m'a proposé un aussi beau rôle !... »

Vous voyez que j'essaie de rendre simple, accessible, le plus haut enseignement, l'enseignement suprême. Cette action réelle, ou cette non-action, c'est l'action par laquelle on n'est jamais affecté, qui jamais ne suscite aucun regret pour le passé, aucune préoccupation pour l'avenir, ni pour la journée, ni pour la seconde suivante, même si l'on est amené à prendre des mesures concrètes qui auront des répercussions le lendemain, telles que de louer une place dans une agence de voyages, fixer un rendez-vous, décider une vente, signer un contrat, etc. L'ego a disparu en chemin. L'adhésion à l'ordre des choses est devenue définitive. La paix intérieure ne peut plus jamais être troublée. À condition qu'il n'y ait même pas « l'épaisseur d'un cheveu » de mental entre l'ordre des choses et celui qui agit. L'impression « moi », avec tout ce que cela comporte de limitation, de poids, de fardeau à porter, de crainte d'échouer, d'impatience, d'anxiété, de peur, de vanité, de honte, de doute, a disparu.

Avant de pouvoir entrer dans le détail concret du problème de l'action pour celui qui est encore dans le relatif ; encore sur le chemin, encore prisonnier de l'ego et du mental, il faut que ce cadre soit clair. Au départ, pour l'enfant ou pour l'adulte infantile, celui qui ne s'est jamais préoccupé d'un chemin

quelconque ou d'une quelconque éducation des émotions, il n'y a aucune possibilité de choix. C'est l'homme « qui ne sait ce qu'il fait ».

Ensuite vient l'impression que l'on peut choisir, que l'on peut se rendre responsable d'un choix, faire un effort dans une vraie dualité, non dans la fausse dualité où l'on est emporté, mélangé, confondu, inexistant. Puis, l'effort poursuivi, soutenu, persévérant, aboutit à ce qu'on appelle l'état sans effort, « être libre de l'effort », *effortless being*, en anglais. L'impression d'effort, qui est une émotion pénible, a disparu. Cet état sans effort a été souvent comparé à la liberté des petits enfants – qui n'ont pas de crainte pour l'avenir et qui ne se posent pas de problème – avec l'éveil ou la sagesse de surcroît. Swâmiji disait : *« The sage is an enlightened child »* : « Le sage est un enfant, avec l'illumination en plus, un enfant qui a reçu l'illumination. »

Je vais maintenant vous lire et vous commenter un extrait d'une traduction anglaise du *Yoga Vashishta*. Il fait intervenir trois termes qui étaient importants dans le langage de Swâmiji mais que l'on ne voit pas couramment dans les ouvrages sur l'hindouisme. Ils ont, bien entendu, une origine traditionnelle, puisque le *Yoga Vashishta* a été inséré dans le Ramanaya, et ces textes sont antérieurs au christianisme.

Dans l'état de conscience ordinaire, qui est celui de la dualité du moi et du non-moi (et qui, affirment les maîtres hindous et bouddhistes, peut être dépassé), l'action est l'expression de « moi ». Je me ressens moi, en tant que *moi*, en tant qu'*ego*, comme l'auteur de l'action, responsable de l'action à tous les égards, comme celui à qui l'action est imposée par les circonstances extérieures, comme celui qui décide d'accomplir l'action, comme celui qui décide d'accomplir cette action-*là* plutôt qu'une autre, c'est-à-dire qui choisit, comme celui à qui incombe d'accomplir l'action, comme celui qui peine, qui souffre ou qui lutte ou qui se réjouit dans cet accomplissement, et comme celui, ensuite, qui va en moissonner les fruits, fruits de succès ou fruits d'échecs selon les circonstances. Et mes actions se croisent, s'entrechoquent avec les actions des autres. Mon concurrent fait une action, j'en fais une autre pour parer à l'action de mon concurrent, chacun avance ou recule ses pions dans tous les domaines de l'existence.

L'enseignement du vedanta met en cause cette conscience habituelle de « je suis moi », je suis Claudine T... je suis Robert S..., je suis Arnaud Desjardins. Il met en cause aussi deux autres notions : la notion de celui qui agit (*karta*) et la notion de celui qui a l'expérience des choses (*bhokta*). Une existence consiste à avoir l'expérience des choses, expérience agréable ou expérience désagréable. Nous agissons pour avoir l'expérience de certaines choses ; je m'inscris à un tennis-dub pour avoir l'expérience de celui qui bondit sur un court avec une raquette à la main ; je m'inscris dans un club aéronautique pour avoir l'expérience de celui qui pilote un avion ; je m'inscris à un club de voile pour avoir l'expérience de celui qui fait virer de bord son

bateau dans le vent ; je fais la cour à une fille pour avoir l'expérience du sourire de cette fille, des caresses de cette fille, des relations sexuelles avec cette fille ; j'installe une nouvelle maison pour avoir l'expérience de celui qui habite cette maison, qui la regarde, qui en jouit. Le mot jouissance pourrait très bien être utilisé si vous ne lui donnez que son sens technique, celui qu'on utilise en droit, l'usufruit d'un bien ; n'y voyez aucun sens péjoratif. En anglais : *to enjoy*, ou *enjoyment* ou *the enjoyer*, celui qui a la jouissance d'une chose, n'ont pas cette résonance-là. On dit aussi en anglais : *the experiencer*. C'est pratiquement synonyme pour traduire le mot sanscrit *bhokta*. *Karta* signifie celui qui agit, et *bhokta* celui qui recueille les fruits de l'action, celui qui a l'expérience des choses. Trouvons un équivalent français pour ces deux mots, l'agissant d'une part, et l'expérimentant ou l'appréciateur de l'autre (il n'y a aucun mot qui soit vraiment satisfaisant) ou conservons les mots sanscrits. Swâmiji gardait les mots sanscrits dans ses conversations anglaises. Si l'existence peut être profondément transformée, si la conscience que nous avons de nous-mêmes peut être profondément transformée, il est bien certain que ces deux piliers de notre existence seront transformés aussi. Le *Yoga Vashishta* fait intervenir deux autres notions : *mahakarta* et *mahabhokta*. Je cite aussi ces mots en sanscrit parce qu'ils sont très importants dans cet adhyatma yoga de Swâmiji.

Mahakarta signifie (maha signifie grand) le Grand-Agissant et mahabhokta signifie le Grand-Jouissant, le Grand Appréciateur des choses. La petitesse ou la médiocrité de l'expérience habituelle est dépassée. Je dis petitesse et médiocrité de l'expérience habituelle parce qu'en fait, on n'est jamais totalement satisfait. Jusqu'à ce qu'on soit blasé et qu'on ait, par usure, renoncé à tous ses rêves, on sent toujours qu'on passe à côté de quelque chose qu'on avait pressenti, que cela devrait être plus grand, plus beau, plus intense, plus convaincant, même quand cela nous paraît réussi. Ça ne nous paraît pas réussi si souvent, ce qui fait que le pourcentage des moments vraiment heureux dans une vie, vraiment heureux, est infime.

Cette conscience de moi – c'est moi qui ai l'expérience des choses, c'est moi qui agis pour avoir des expériences agréables et éviter des expériences désagréables – n'est pas la conscience ultime. Cette conscience est limitée, insatisfaisante et elle peut être dépassée. Elle est très exactement ce que les hindous appellent l'illusion ou l'aveuglement.

Un passage du *Yoga Vashishta* dit : « Ô Râma sois engagé dans l'accomplissement d'actions sans ce sens de l'ego limité (*ahamkar* en sanscrit), sans l'orgueil et sans les autres émotions : jalousie, peur... (on ne les cite pas toutes chaque fois). Ayant libéré ton mental de tous les doutes qui viennent de l'illusion et étant établi dans la certitude, puisses-tu vivre comme le Grand Agissant (*mahakarta*) et le Grand Appréciateur (*mahabhokta*) et en même temps comme le Grand Renonçant de tout (ce qu'on traduit parfois aussi comme le Grand Sage). » Qu'est-ce que ça signifie, être à la fois le

Grand Agissant, le Grand Appréciateur (celui qui a réellement la jouissance des choses) et le Grand Renonçant de tout ? Il semble qu'ou bien je renonce, ou bien j'agis pour avoir l'expérience. Le mental va dire : « Si j'ai soif, ou bien je renonce à mon verre d'eau et alors je ne vais pas remplir mon verre au robinet de la cuisine, ou bien je ne renonce pas à mon verre d'eau, mais je ne vois pas la compatibilité entre les deux. » En fait c'est ce qui doit être vu ou ce que vous devez commencer à tenter de voir. A ces mots de Vashishta, c'est-à-dire son gourou, Râma demande : « Quels sont ces trois points : le fait d'agir, le fait d'éprouver ou de ressentir et la renonciation ? » – La réponse vient quelques lignes plus loin, après certaines digressions que je saute. « Il faut d'abord avoir détruit tous les doutes. » En une demi-page, cette expression « détruire tous les doutes et s'établir dans la certitude » revient deux fois. Nous nous trouvons de plain-pied dans l'enseignement de Swâmiji, qui demandait une rigueur intellectuelle, une conviction qui ne laisse pas place au flou et à l'incertitude.

« Après avoir détruit tous les doutes, accroche-toi à la vérité. » C'est la seule chose ou la seule réalité à laquelle on puisse s'attacher ou s'accrocher : la vérité, où qu'elle soit, quelle qu'elle soit. Et ce mot vérité signifie, dans ce langage du *Yoga Vashishta* : *ce qui est* – et non pas ce qui pourrait être, ce qui devrait être ou ce qui n'est pas. Et ce *Yoga Vashishta* cite lui aussi l'exemple célèbre du serpent ou de la corde : dans la pénombre je prends une corde abandonnée dans un champ pour un serpent, mon cœur se met à battre et je me sauve en courant. La vérité c'est la corde, la non-vérité c'est le serpent. Déjà la corde n'est pas la vérité ultime, puisque la vérité ultime n'est que du vide et des particules, n'est que brahman dans une corde comme dans toute autre chose. Du point de vue suprême, la corde n'est pas la vérité ultime, c'est une perception et une conception produites par nos cinq sens et notre mental. Mais si, en plus, au lieu d'une corde je vois un serpent, je suis doublement dans la non-vérité. S'accrocher à la vérité, c'est s'accrocher à ce qui est, en ne laissant pas le mental faire intervenir sans arrêt des inventions à lui qui viennent recouvrir la vérité et la transformer en autre chose qui n'est pas.

« Après avoir détruit tous les doutes, accroche-toi à la Vérité, et tu deviendras le Grand Agissant, le Grand Appréciateur et le Grand Renonçant en même temps. » Râma demande encore : « Qu'est-ce que cela signifie exactement le Grand Agissant, le Grand Appréciateur et le Grand Renonçant ? » – « Il est le Grand Agissant celui qui est indifférent aux fruits de l'action », qui agit et qui sait qu'il y a tant d'éléments en jeu, tant de chaînes de causes et d'effets en œuvre, que son action produira ou ne produira pas les fruits escomptés, et qu'il accepte d'avance. Cela ne veut pas dire qu'il agira moins attentivement, moins consciencieusement pour cela, mais qu'il agit avec un état d'esprit tout à fait différent de l'état d'esprit habituel. « Il est le Grand Agissant celui qui est indifférent aux fruits de l'action, qui est libre de la distinction du plaisir et de la peine, qui est libre – ce point-là doit être

bien compris, parce qu'il fait trop souvent l'affaire de l'ego et du mental – libre de la distinction de ce qui est dans l'Ordre (dharma) et de ce qui n'est pas dans l'Ordre », libre de la distinction du bien et du mal qui est trop souvent une prison parce qu'elle nous tient lieu de conscience. Mais se libérer de la distinction du bien et du mal sans que la Conscience réelle se soit éveillée, ce n'est pas se situer au-dessus du dharma, c'est se situer au-dessous. « Il est le Grand Agissant, celui qui accomplit les actions sans le moindre désir, celui qui étant intérieurement silencieux, est libre de la conception du moi, et de l'identification avec les objets, celui qui accomplit les actions sans jamais se décourager et sans jamais avoir peur ; qui est sans désir pour les objets, qui est toujours un pur témoin de tout, avec une vision égale sur tout. Son esprit n'est jamais perturbé, que ce soit par la naissance ou la mort de quoi que ce soit, l'apparition ou la disparition de quoi que ce soit. »

« Il est *the great enjoyer*, le Grand Jouissant, le Grand Appréciateur, celui qui ne rejette rien et ne recherche intensément rien, celui qui, sans émotions, *apprécie* pleinement et complètement toutes les choses qui viennent à lui. » Ici nous retrouvons un enseignement important : tout ce qui vient à nous vient à nous parce que nous l'avons attiré, consciemment ou inconsciemment, par les chaînes de causes et d'effets dont nous participons. Tout ce qui vient à nous nous correspond. C'est à nous que cet événement arrive, ce n'est pas à notre voisin. C'est une vérité qui doit être vue, vue et acceptée, et qui ne doit plus être remise en cause : c'est à moi que cela arrive, et il ne sert à rien de le refuser, je ne peux pas ne pas y faire face. Tout ce qui vient à nous, vient à nous parce que nous l'avons attiré, et tout ce qui vient à nous, vient à nous comme une possibilité d'être emporté par l'émotion (l'enthousiasme ou le refus) ou, au contraire, comme une possibilité de progresser dans le sens de l'enseignement donné à Râma dans la forêt.

« Il ne perd jamais l'équilibre de son esprit, même quand il est en train d'apprécier des plaisirs et des souffrances en vérité illusoires, qui normalement font vivre dans la crainte et non pas dans la béatitude. »

Cet enseignement est très dense. La façon habituelle de vivre a pour but de nous faire vivre dans la joie, le plus heureux possible. C'est ce que chacun recherche : heureux de boire son verre d'eau s'il a soif, heureux d'habiter sa nouvelle maison si c'était cela son but, heureux de s'inscrire dans un club de voile s'il en a longtemps rêvé. En fin de compte, si on regarde bien, on peut voir que la dominante d'une existence, dominante qui est tout le temps niée et refoulée mais qui reste là, c'est la crainte. On ne se sent jamais parfaitement en sécurité : « Et si je tombe malade, et si on augmente les impôts, et si le dollar est dévalué, et s'il y a des troubles politiques en France, et s'il y a une nouvelle guerre entre Israël et les Arabes, et si... » que sais-je ?

La manière habituelle d'approcher les joies et les peines, en distinguant très précisément ce qui nous rend heureux et ce qui nous rend malheureux, ce

que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, fait que notre vie n'est pas installée dans la béatitude mais installée dans la crainte. Et voilà qu'il est dit : « Celui qui apprécie pleinement ces joies, en fait illusoires, et ces peines, en fait illusoires. » Voilà encore qui mérite un moment d'attention. D'abord que signifie illusoire, dans ce contexte ? Cela signifie : qui n'a pas la réalité que nous lui attribuons. Revenez à l'exemple si simple du film : le film n'est pas une illusion complète, mais c'est relativement une illusion, puisqu'en fait il y a un écran, qui n'est même pas mouillé ou déchiré quand le film de pêche sous-marine ou de guerre est terminé. De la même façon, ce que vous fuyez désespérément et qui vous terrifie, ce que vous voulez si intensément et qui vous fascine, n'a pas cette réalité absolue que vous lui attribuez. Et c'est cela qui peut être vu, compris. Plus on le voit et plus on le comprend, plus on se trouve dégagé intérieurement de cette double tension d'attraction et de répulsion, de peur et de désir. Ce caractère illusoire peut être compris à bien des niveaux. Il peut être compris d'abord à un niveau simple et psychologique : les choses changent, passent, elles ne durent pas, il y a tout le temps de nouvelles chaînes de causes et d'effets qui interviennent pour les remettre en question. À un niveau métaphysique, correspondant à un plan de conscience plus élevé, toutes ces formes changeantes sont simplement des expressions prises par une unique réalité sous son aspect d'énergie *(atman shakti)*, sous son aspect dynamique ou manifesté.

Mais ce qui est peut-être encore plus étonnant, pour celui qui découvre un enseignement pareil, que le caractère « illusoire » des joies et des souffrances, c'est le fait qu'il soit demandé de les apprécier également. Vous reconnaissez cet enseignement essentiel de Swâmiji : ne plus refuser la moitié de l'existence qualifiée de souffrance, ce que Swâmiji appelait *half life and full life*. Est-ce que vous voulez la totalité de la vie, ou est-ce que vous pouvez vous contenter d'une moitié de vie ?

Vous ne pouvez découvrir le Secret de ce monde et de vous-même que si vous avez tous les éléments qui permettent de le découvrir. Si on me donne la moitié des pièces constituant un moteur de voiture, comment puis-je reconstituer ce moteur ? Si on me donne la moitié de l'énoncé d'un problème, comment puis-je résoudre ce problème ? S'il y a une erreur d'imprimerie dans les textes du baccalauréat et qu'on n'a donné aux candidats que la moitié de l'énoncé du problème, on fait repasser les épreuves de mathématiques. Nous pourrions prendre de tels exemples concrets à l'infini. Comment est-ce que je peux découvrir le secret de l'Être, le secret de la réalité, le secret de l'univers, le secret de Moi-Même, si je n'accepte que la moitié des données du problème ? Tout ce qui est négatif, tout ce qui est insatisfaisant, je ne veux pas en entendre parler, je le refuse. Le problème ne sera plus *jamais* résolu. La compréhension réelle de l'homme, de ses motivations, de sa naissance, de son existence, de sa mort, de sa conscience, de son sens, de sa Réalité avec un « R » majuscule, tout ceci vous échappera *toujours* si vous ne voulez que la

moitié des données du problème pour résoudre celui-ci, si vous refusez Shiva, le « Destructeur ».

Le « Grand Appréciateur », c'est celui qui apprécie, comme un vrai appréciateur de vin de Bordeaux goûte les vins, en humant, en regardant la couleur, en gardant le vin dans sa bouche pendant un moment. Quand on apprécie, on ne boit pas un grand cru à toute vitesse, comme des enfants qui se jettent sur un verre d'eau après avoir transpiré en jouant. Le Grand Appréciateur, qui sait déguster, apprécie *tout*, aussi bien une bonne souffrance qu'une bonne joie. Voilà un enseignement étrange, révoltant à bien des égards, contre lequel le mental a une armée d'objections : « Ah ! je vous vois venir », et chacun va donner son objection. Le psychanalyste va dire : « Masochisme, besoin de se faire souffrir, trouver son plaisir dans la souffrance », toute une ligne d'explications. « Ah, ah ! dira l'homme qui s'intéresse non plus aux problèmes individuels mais aux problèmes collectifs, très bon le coup de faire apprécier les souffrances. C'est comme la grosse duperie du christianisme : Suez sur terre pour les riches, vous serez heureux au ciel tandis que les riches iront en enfer. Voilà un enseignement aussi pernicieux : appréciez vos souffrances. Quel moyen d'exploitation des faibles par les oppresseurs ! » Chacun, suivant sa ligne d'approche de l'existence, va trouver à redire à un enseignement pareil. Et pourtant, c'est le Grand Enseignement. Vous ne le trouvez pas seulement exprimé dans le *Yoga Vashishta*. Je le redis une fois de plus, s'il s'agissait de « l'enseignement de Swâmiji », cela ne m'aurait pas paru intéressant. Si on me dit : je vais vous enseigner les sciences naturelles de Mlle Dupont, professeur au lycée de Béziers, ces sciences naturelles-là ne m'intéressent pas. Ce qui m'intéresse, ce sont les sciences naturelles tout court, ou la physique tout court, ou la géographie tout court, pas la géographie de M. Martin, professeur de géographie au lycée Henri-IV ; si c'est sa géographie à lui, ça n'a plus de valeur, et si c'est « l'enseignement de Swâmiji » ça n'a plus aucune valeur : ou bien c'est la vérité, ou bien ce n'est pas la vérité. Ce même enseignement, vous le trouveriez exprimé dans d'autres langages, qu'ils soient religieux et dualistes ou métaphysiques et non dualistes.

Je continue la description du « Grand Appréciateur » : « Il considère dans la même lumière ce qui conduit à la vieillesse, à la mort, ce qui conduit au triomphe, ce qui conduit à l'adversité. Il goûte pleinement, sans joie et sans chagrin, les choses délicieuses et les autres, qu'elles soient amères, acides, aigres, ou trop salées. Il fréquente aussi facilement celui qui est vertueux, que celui qui est considéré comme vicieux. » Voilà le Vrai Appréciateur.

Et voici maintenant la description du Grand Renonçant, ou du Grand Sage : « Sache qu'une telle personne est ce que j'appellerai une personne réellement intelligente, qui abandonne complètement les distinctions de dharma et de non-dharma (les distinctions du bien et du mal), la distinction du plaisir et de la souffrance, la distinction de la naissance et de la mort. » Si

vous abandonnez complètement toute distinction de ce qui paraît vous maintenir en vie et de ce qui paraît vous tuer, toute distinction de ce qui est plaisant et déplaisant, frustrant et gratifiant, alors vous pouvez abandonner aussi sans crainte la distinction du bien et du mal, sans qu'il en résulte quoi que ce soit de fâcheux pour vous et pour votre prochain. Il ne s'agit pas d'abandonner la distinction du bien et du mal parce que tout d'un coup cela arrangerait votre égoïsme.

« Il n'est effleuré ni par le désir, ni par le doute, et les Écritures disent que son cœur est libre de cette distinction du bien et du mal, des pensées et du sens de l'action égoïste. Il a supprimé de son mental toutes les pensées à propos des choses visibles. » Voilà bien le genre d'affirmation qui peut être complètement mécomprise si on ne connaît pas la réalité de ce genre d'enseignement. Il est bien évident que la sagesse ne peut pas consister dans l'ablation du cerveau. Or, si on prend ce genre de texte au pied de la lettre, c'est à cela qu'on arrive : « Disparition complète de toutes les pensées au sujet de quoi que ce soit. » Bon, alors cela veut dire ou bien l'ablation du cerveau, ou un encéphalogramme avec le tracé plat de la mort, ou au maximum le grand tracé ample de la pensée qui n'accroche rien, et puis ?... et puis ça peut durer douze heures, vingt-quatre heures, quarante-huit heures, mais... pas indéfiniment.

« Il a arraché de son mental toutes les pensées au sujet des choses visibles. » Au lieu de *penser* le monde à travers le mental, il le *sent* et il le *voit*, directement, immédiatement, sans que la fonction de pensée habituelle intervienne. Le « mental » peut être détruit (*manonasha*). Je ne dis pas que ce soit un enseignement facile à saisir tout de suite. Il faut d'abord prêter l'oreille et puis essayer de comprendre : Qu'est-ce que c'est que ce mental ? Je voudrais constater sur moi ce que vous appelez « mental » ? Je voudrais bien, moi, voir dans mon fonctionnement à moi ce qui relève du mental, et ensuite essayer de comprendre en quoi, comment, est-ce que j'aurai avantage et bénéfice à ce que ce mental soit détruit. Et l'enseignement continue : « Ayant développé par la pratique persévérante cette vision, puisses-tu, ô Râma, être le protecteur de tes sujets (puisque Râma n'appartient pas à la caste des brahmanes, mais à la caste des souverains.) La Réalité est brahman, seul, Cela qui est toujours lumineux, qui n'a ni commencement ni fin, qui est toujours immaculé et toujours Un-sans-un-second. En vérité il n'y a rien d'autre qui soit réel, que ce brahman. Vois-le, alors tu seras imprégné de béatitude, et alors tu pourras accomplir toutes les actions avec une paix de l'esprit absolument inébranlable, qui non seulement existera en toi, mais imprégnera les autres qui t'approcheront. Détruis l'*ahamkar* (c'est-à-dire le sens de l'ego, le sens du moi), détruis-le entièrement, avec la ferme conviction qu'il n'y a rien qui ne soit *Cela* (*tat* en sanscrit) et même la distinction de l'être et du non-être, du réel et de l'irréel ne te touchera plus. Et, ô Râma, tu seras libre de ce sens de l'ego en développant la connaissance de soi par la recherche et la

prise de conscience à l'intérieur de soi, et en rendant l'intérieur et l'extérieur harmonisés, coïncidants. » Que mon monde intérieur et le monde extérieur coïncident absolument, qu'il n'y ait plus jamais de dualité et de conflit entre le dedans et le dehors, qu'il n'y ait plus qu'un. Et dernier point : « En n'étant plus affecté par le résultat des actions passées. »

Vous avez là, en trois pages, un condensé, dans les mots mêmes où il a été donné il y a deux mille ans, de l'enseignement de Swâmiji.

Il y a les actions ordinaires, accomplies de la façon ordinaire, avec la mentalité ordinaire ; et il y a l'autre action, qui n'est plus l'expression de la peur et du doute, mais l'expression de la liberté, de la force, de la certitude. Il y a l'expérience ordinaire, qui est cette expérience toujours dualiste, jamais complète parce qu'elle est imprégnée de crainte ; et il y a l'expérience réelle de tout, instant après instant, qui est libre de la crainte. Vous pouvez être certain, mais il faut peut-être des années et des années pour en faire l'expérience, qu'au niveau ordinaire – celui de « karta » et de « bhokta », je veux avoir l'expérience heureuse d'une chose et j'agis pour pouvoir faire cette expérience – on est toujours déçu, parce que, à l'arrière-plan et dans le fond, dans l'inconscient, la crainte est là. On vit sur un fond de crainte, parce qu'on est marqué par cette dualité : Il y a ce qui est favorable, il y a ce qui est défavorable. Il y a ce que j'aime, que je veux, dont je me réjouis, il y a ce que je n'aime pas, que je ne veux pas, dont je ne peux pas me réjouir et qui me menace. Et cette menace, elle sera toujours là. Ce qui fait que non seulement on ne goûte pas, on n'apprécie pas les expériences dites douloureuses, puisqu'on les refuse de tout son être ; mais on n'apprécie pas et on ne goûte pas non plus les expériences dites heureuses, parce qu'on n'est pas complètement – tête, cœur, corps, conscient, inconscient – unifié dans l'expérience. Le fait de refuser l'aspect négatif, cruel de l'existence, parce qu'on le sent trop comme insupportable, nous frustre aussi de l'aspect heureux. Voilà la grande découverte qui peut être faite et le grand enseignement. Swâmiji me disait : « Oh ! Arnaud, vous pouvez vous contenter de *half-life and miss full life*, vous pouvez vous contenter d'une demi-vie, d'une moitié de vie, et manquer la plénitude de la vie ? » – Cela voulait dire : Vous pouvez vous contenter de la moitié des données du problème ?

Mais, je vais plus loin. Je vous dis que ce n'est même plus la moitié des données du problème ; même cette moitié disparaît. Quand nous refusons l'autre moitié, la moitié que nous acceptons ne peut pas être là non plus, du fait que nous la vivons émotionnellement, dans cet état d'esprit d'attachement : pourvu que ça ne m'échappe pas, pourvu que ça dure, pourvu que ça ne se transforme pas en son contraire, pourvu que les souffrances ne reviennent pas. La distinction de la souffrance et de la non-souffrance est à l'intérieur de nous. Or il se trouve qu'il est possible, concrètement possible, pour celui qui a vraiment une vocation de disciple et qui s'engage sur le chemin, de faire une expérience prodigieuse, bouleversante, parfaitement

faisable mais que presque personne n'a faite parce que presque personne n'a voulu la faire. C'est faire l'expérience que *la souffrance n'est pas douloureuse*, que c'est une « opinion », une conviction fausse et une illusion. Il est possible de faire l'expérience que la souffrance n'est pas douloureuse. Ce qui change tout, parce que cela libère, de plus en plus profondément, d'une façon absolument nouvelle, qui nous rend méconnaissable même à nous-même, cela libère de cette crainte et de cette peur dans laquelle les hommes comme les animaux passent leur existence. Si vous regardez attentivement les enseignements (les disciplines ésotériques, spirituelles ou yogiques sérieuses) ayant une certaine autorité, vous retrouverez toujours cette vérité, qu'il s'agisse du vrai christianisme et de la tradition ascétique et mystique, qu'il s'agisse du bouddhisme des Tibétains, avec le double aspect des divinités tantriques terrifiantes et bienveillantes, qu'il s'agisse du bouddhisme zen, et de tous les autres enseignements, vous verrez toujours qu'on amène le disciple à se situer d'une façon absolument nouvelle vis-à-vis de la souffrance, vis-à-vis de l'opposition entre bon et mauvais, favorable et défavorable, heureux et malheureux. Ce n'est ni du sadisme de la part des gourous ou des abbés de monastère, ni du masochisme de la part des yogis ou des moines, c'est la conquête de la compréhension, de la certitude, de la liberté, et c'est la disparition de la peur.

Je peux faire cette expérience dans des choses simples : je vais manger un plat que je considère comme horriblement mauvais et immangeable. Et je m'aperçois que si je le goûte complètement, si je vais jusqu'au bout de l'appréciation, ce plat s'avère mangeable, sans qu'il y ait expérience de la souffrance. Il y a seulement un goût amer, un goût aigre, un goût acide. C'est une expérience qui peut être faite et tout le monde sait que, dans la plupart des enseignements spirituels, il y a de nombreuses règles qui permettent de briser, aux niveaux les plus élémentaires, ces distinctions dans lesquelles nous sommes installés et dont nous sommes prisonniers : j'aime – je n'aime pas, j'aime – je n'aime pas, j'aime – je n'aime pas. Peu à peu, il est possible de se familiariser consciemment, librement, avec l'autre moitié de l'existence. Jusqu'à présent, je n'ai jamais accepté qu'une moitié de la réalité du phénomène goût, et à partir du moment où le produit que j'absorbe n'est pas dangereux pour l'organisme, je peux découvrir que je suis libre de cette dualité du goût et du dégoût, que jamais plus je ne pourrai me trouver soumis au dégoût, c'est-à-dire obligé de manger des choses « que je n'aime pas », et à ce moment-là seulement je peux vraiment apprécier de manger les choses « que j'aime », parce que je sais que je suis également prêt à apprécier de manger les choses « que je n'aime pas ». Puis il est possible de passer à des réalités de l'existence plus importantes.

Avant de comprendre que les événements tragiques ne sont pas douloureux, il est possible de comprendre que la souffrance *en tant qu'émotion* n'est pas douloureuse, c'est-à-dire approcher et aborder sa propre

souffrance d'une façon absolument nouvelle. Sous une forme ou sous une autre, vous trouverez cette vérité dans tous les enseignements qui peuvent vraiment mener à la liberté – toujours – et ça ne peut pas être autrement. Comment voulez-vous qu'un enseignement mène à l'absence définitive de peur, à la sérénité ou à la béatitude immuables, tant que cette distinction de ce qui est favorable et défavorable est maintenue ? C'est impossible. Ce que nous appelons le défavorable ne disparaîtra jamais. Aucun yogi, aucun moine, aucun ascète, aucun ermite, aucun disciple du plus grand maître ne peut être certain que l'univers va faire exception pour lui, qu'il ne vieillira jamais, qu'il ne sera jamais malade, qu'il ne sera jamais trahi, qu'il ne mourra jamais, etc. Par conséquent, il n'y a pas besoin de réfléchir longtemps pour comprendre que ou bien ce dont je parle aujourd'hui et qui est enseigné dans ce texte est vrai ; et alors il y a peut-être une chance de paix, de sagesse, de libération. Ou bien ce qui est enseigné dans ce texte n'est pas vrai, mais alors abandonnons tout de suite la partie, et que plus personne ne perde une heure auprès d'un maître zen, un maître tibétain, un maître yogi, un maître hindou, ou à étudier d'anciens textes d'ésotérisme chrétien ou de soufisme musulman. Cela ne peut être autrement, c'est ou l'un ou l'autre.

Pourquoi ne pas faire l'expérience ? Je pense à un médecin, titré, notoire, qui était très opposé aux vérités transmises par le docteur Frederick Leboyer à propos de la naissance sans violence, et qui, un jour, presque en cachette, s'est dit : « Je vais faire l'expérience une fois. » Ayant fait l'expérience une fois, en une fois il a complètement changé d'opinion. Ce médecin m'a écrit : « Ce fut une telle révélation qu'après avoir été un des détracteurs les plus actifs de Leboyer, je suis devenu maintenant son partisan et son défenseur le plus convaincu, ce qui m'est facilité par mes titres universitaires et ma participation à différentes associations scientifiques. » Moi je vous dis : pourquoi ne pas faire, une fois, l'expérience d'approcher la souffrance avec un œil nouveau, complètement nouveau ? Quelque chose me rend véritablement malheureux, me fait vraiment souffrir ? Eh bien je vais aborder ma souffrance en sachant : « Voilà, c'est une moitié de l'énoncé du problème, et je ne laisserai pas échapper cette moitié de l'énoncé du problème, afin de comprendre le secret de moi-même, le secret de la Réalité, le secret de l'univers, le secret que la science recherche, dont les philosophes discutent et que les sages connaissent depuis toujours. C'était si simple, mais il fallait y penser. Je n'y arriverai jamais avec la moitié de l'énoncé du problème, voilà que la vie met à ma disposition l'autre moitié. Je ne la laisse pas échapper, j'en profite. Heureuse, bienheureuse souffrance qui va me permettre d'avoir l'énoncé total, donc d'avoir la réponse. » Je dis « heureuse, bienheureuse souffrance » quelle que soit la motivation extérieure de la souffrance. J'y suis, dans la souffrance. Eh bien, je l'approche d'une façon absolument nouvelle. Je vais en avoir l'expérience, la goûter, en avoir la jouissance, pleinement, sans crainte, sans refuser, *sans souffrir de souffrir*. C'est une conversion totale : la porte ne s'ouvre pas en la poussant et en trouvant une meilleure manière de la

pousser, la porte s'ouvre en la tirant. La porte ne s'ouvrira jamais en refusant la moitié de l'énoncé du problème, la moitié de la réalité. Elle s'ouvrira en appréciant la vie, non plus sur la base tellement limitée de cet ego, qui n'est fait que des bons et des mauvais souvenirs du passé, des refus ou des enthousiasmes du moment, et des espérances ou des craintes diverses pour l'avenir, mais en dépassant cette mentalité dualiste et bornée de l'ego et en abordant l'existence d'une façon résolument nouvelle, au-delà de cette opposition, au-delà de ce conflit. Et c'est possible. Tous les enseignements, d'une façon ou d'une autre, l'ont dit, l'ont promis, en ont montré le chemin. Seulement, l'habitude mentale de distinguer ce qui nous plaît et ce qui nous déplaît, les bons et les mauvais souvenirs, est si forte que personne ne veut entendre ce langage. On se bouche intérieurement les oreilles à cet enseignement, comme les médecins se bouchent intérieurement les oreilles aux propos du docteur Leboyer, et se bouchent les yeux aux images de ses films et de ses livres. Et puis, si un, une fois, fait l'expérience, quelle révélation ! Quelle découverte ! Quel émerveillement !

Vous voulez une clé pour comprendre tout enseignement authentique ? C'est celle-là : Je vais voir comment cet enseignement montre à ses adeptes le chemin concret et pratique pour dépasser l'opposition de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas, et je vais voir comment cet enseignement permet, de façon concrète et pratique, à ses adeptes de faire l'expérience de la souffrance comme non douloureuse. C'est évidemment la plus grande découverte qui puisse être faite, « Ah... ! La souffrance n'était pas douloureuse ? Et ça fait cinquante mille ans que l'humanité affirme le contraire ! » Ah non ! Pas toute l'humanité.

Il y a toujours eu des enseignements de sagesse qui tiennent le langage du *Yoga Vashishta* et de Swâmi Prajnânpad. La souffrance n'est pas douloureuse et je ne le savais pas. Je pense à la fameuse réplique de Monsieur Jourdain dans le *Bourgeois gentilhomme* : « Ces choses-là existent et je ne le savais point. Ah ! mon père et ma mère, comme je vous veux du mal. »

« Comment ? Cette chose-là existe ? La souffrance n'est pas douloureuse, et je ne le savais point ! » Eh oui. Ce n'est pourtant pas faute que tous les maîtres, les initiés, les sages, l'aient dit et proclamé. Mais, qui les écoute ? Qui a des oreilles pour entendre ? Et, ensuite, qui fait l'expérience, ne serait-ce qu'une fois ?

« What do you avant ? », demandait si souvent Swâmiji. Que voulez-vous ? Est-ce que vous le voulez vraiment ? Est-ce que vous en ressentez la nécessité impérative ? Voulez-vous vivre le chemin, ou le rêver ? Voulez-vous, oui ou non, vous évader de la prison ?

L'amour

Je voudrais parler aujourd'hui d'un thème grave et même trop souvent douloureux. C'est la confusion qui existe au sujet d'un mot fréquemment employé dans les voies religieuses et spirituelles, qui est tout simplement le mot amour. Dans la plupart des langues, il existe plusieurs termes bien différents que nous traduisons en français par le seul mot amour. En grec il existe *eros* et *agapê*. Les Anglais sont légèrement avantagés parce qu'ils ont communément *love* et *like*. *Love* qui signifie vraiment aimer d'amour et *like* aimer comme on aime les peintures de Picasso ou le chocolat au lait plutôt que le chocolat aux noisettes. En fait, en France, le mot « j'aime » et le mot « amour » sont employés dans des contextes tellement différents et dans des sens tellement différents que nous avons pris l'habitude, depuis l'enfance, de nous contenter de ce mot, de l'utiliser sans savoir vraiment quel sens nous lui donnons. Je vais dire des choses extrêmement simples et qui pourtant ne sont guère comprises puisqu'elles ne sont guère mises en pratique autour de vous ni même, si vous regardez bien, par vous-même. Il est certain que l'usage des mots, la façon de penser à travers des mots, peut conduire à des situations graves si ces mots ne sont pas utilisés consciemment. Or, s'il y a un mot qui n'est pas prononcé consciemment, qui est pris en vain, c'est bien celui d'amour, ou le verbe aimer. Que nous puissions employer le même terme pour le véritable amour et pour le fait, comme je le disais à l'instant, d'aimer les peintures de Picasso ou d'aimer les chocolats aux noisettes, c'est déjà aberrant. Ce même mot est utilisé pour désigner deux réalités absolument différentes, l'une qui est totalement non égoïste ou supra-égoïste et l'autre qui est totalement égoïste ou égotiste. Ou bien ce qu'on désigne par le mot amour exprime une relation dans la non-dualité, ou bien ce qu'on appelle amour exprime une relation dans la dualité. C'est la grande et essentielle différence, que le langage ordinaire ne marque nullement.

Le plus souvent « j'aime » signifie « j'ai besoin d'être aimé » et « je t'aime », adressé à un autre être, signifie « aime-moi ». Cet amour-là n'est qu'une émotion. C'est un amour qui implique la crainte, c'est-à-dire la crainte de n'être pas payé de réciprocité et, quand ce besoin d'être aimé n'a pas été satisfait, apparaissent la violence, l'agressivité et la haine. Ce qu'on appelle ordinairement amour n'est pas un sentiment mais une émotion qui a pour contraire la haine. Cette haine est plus ou moins acceptée consciemment, plus ou moins réprimée, parce que c'est une des émotions les plus universellement condamnées par la morale, mais elle n'en est pas moins à l'œuvre partout dans le monde et de plus en plus. Tant que l'ego subsiste, c'est-à-dire la distinction

bien établie du moi et du non-moi, et que cet ego est soumis à l'alternance de l'espérance et de la peur, que cet ego est soumis au mécanisme sans cesse à l'œuvre de j'aime / je n'aime pas, j'aime / je n'aime pas, le mot amour désigne seulement un désir. Mais, comme c'est le même mot qui est utilisé pour désigner le véritable amour, on peut de bonne foi se trouver dans la confusion et penser qu'on éprouve un sentiment profond, noble, religieux même, alors qu'on éprouve tout simplement une émotion. Le texte le plus ancien du tchan, c'est-à-dire du zen quand il était encore purement chinois, donne deux définitions célèbres et reprises de siècle en siècle et de maître en maître : « La voie consiste en ceci : cessez de chérir des opinions. » Et : « La voie consiste en ceci : cessez d'opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas. » Si vous regardez – sans avoir besoin de beaucoup d'acuité de vision – vous pouvez reconnaître que l'existence consiste à opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas. Et ce mot amour, ce j'aime, qui comporte son propre opposé : je n'aime pas, n'est pas le véritable amour dont parlent les textes ésotériques ou spirituels. Si on les confond, on ne peut plus comprendre le sens véritable de ces enseignements et on les dénature, on les ramène au monde de l'ego, du mental et des émotions. J'aime me sentir bien dans ma peau, je n'aime pas être malade ou mal à l'aise ; j'aime être dans la paix, heureux, je n'aime pas être perturbé ou angoissé. J'aime qu'on me satisfasse. L'ego a besoin de sécurité, de dignité et de liberté. Tout ce qui me paraît garantir ma liberté, ma dignité et ma sécurité, je l'aime. Tout ce qui me paraît menacer ma dignité, ma liberté et ma sécurité, je ne l'aime pas. Ce que j'aime, je le considère comme le bien, ce que je n'aime pas je le considère comme le mal. Et c'est cette distinction absolument arbitraire, je dis bien absolument arbitraire du bien et du mal, qui règne toute-puissante dans l'humanité et qui constitue le sommeil, la prison, l'ignorance, l'illusion. Le texte de la Genèse est parfaitement clair à cet égard. Adam et Ève ont été chassés du Paradis pour avoir goûté « le fruit de l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal ».

Qu'il y ait un Bien absolu ; c'est certain. Un Bien en face duquel ne se situe aucun Mal, et ce Bien est promis par tous les enseignements spirituels, tous : un Bien absolu qui ne comporte pas de contraire, que vous l'appeliez Ananda, Nirvana, Moksha, Vie éternelle, Royaume des Cieux. Mais la conception ordinaire, celle qui doit disparaître, ramène ce Bien transcendant, transcendant les contraires, transcendant les dualités, à ce que nous, nous appelons le bien. Et ici commence la confusion. Si la vigilance n'est pas extrême et si on n'est pas réellement engagé dans un chemin de dépassement de soi-même, il n'y a aucune issue. L'instruction du zen : « Cessez d'opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas » est complétée par l'autre instruction qui se trouve dans ce texte assez court et si riche : « Cessez de chérir des opinions. » Les opinions essentielles que nous chérissons concernent justement ce que nous considérons comme le bien et ce que nous considérons comme le mal. Si nous sommes communistes, le bien c'est le

triomphe de la gauche, si nous avons des idées de droite, le bien c'est l'échec de la gauche aux élections. Vous pouvez regarder collectivement, socialement, individuellement : l'existence n'est que le heurt, la cacophonie, la Tour de Babel des conceptions tout à fait différentes que les hommes se font du bien et du mal. Cette conception est parfaitement subjective, personne n'a jamais été d'accord. L'unanimité n'a jamais été faite, sauf au niveau de ce qu'on a appelé réalisation, libération, éveil.

Ces deux thèmes sont intimement liés : notre propre opinion sur ce qui est le bien et ce qui est le mal, et l'utilisation du mot amour. Ce que nous aimons, nous l'appelons le Bien ; ce que nous n'aimons pas, nous l'appelons le Mal et dans cette opposition de ce que nous considérons comme bien et ce que nous considérons comme mal, de ce que nous aimons et de ce que nous n'aimons pas, se trouve la source de toutes les tragédies et de toutes les souffrances. Il existe bien l'Amour véritable. C'est un amour qui ne demande rien. Quand un homme qui n'est pas mort à lui-même dit qu'il aime, cela veut dire qu'il demande que son amour soit comblé, depuis « j'aime le chocolat » jusqu'à « j'aime cette femme », et Dieu sait si l'on peut souffrir à cause de ce mot amour. C'est là que le Malin a ses armes les plus efficaces et ses positions les plus solides : dans ce qui nous paraît de grands sentiments d'amour, qui ne sont en fait que des émotions, qui nous dressent les uns contre les autres. La vérité c'est qu'avant un long cheminement, une grande transformation, il n'est pas possible d'aimer au vrai sens du mot amour. Cette vérité doit être vue et reconnue, et un homme peut se fixer comme but d'atteindre la plénitude de l'état humain, c'est-à-dire la réelle capacité à l'amour.

L'amour ne demande rien. Est-ce que vous pouvez concevoir un amour qui ne veut rien, n'espère rien, ne demande rien ? Je dis bien « n'espère rien », parce que le texte célèbre de saint Paul dit que l'amour espère tout et qu'il faut bien comprendre à quel point, une fois encore, le piège des mots peut jouer. L'amour espère tout signifie que l'amour nous maintient dans l'espérance absolue, l'espérance qui ne nous quitte jamais, l'espérance de cette totalité à laquelle rien ne manque et rien ne peut être ajouté, que promettent tous les enseignements. Cela ne veut pas dire que, dans le détail relatif, l'amour espère tout, c'est-à-dire j'espère que ceci, j'espère que cela, tout ce qui me fait plaisir et tout ce dont j'ai envie. Comme il faut être vigilant, vigilant dès qu'on utilise un mot. Le véritable amour est un sentiment qui n'a pas de contraire, qui ne peut pas vaciller, quoi qu'il arrive. On a souvent utilisé la comparaison de la flamme d'une bougie qui vacille tout le temps s'il y a du vent et qui devient presque immobile s'il n'y a aucun souffle d'aucune sorte, pour désigner les états mentaux et émotionnels de l'être humain. Ils sont tout le temps remuants comme la flamme d'une bougie. Le véritable amour est absolument stable. Vous reconnaissez là tous les enseignements que vous connaissez déjà. Ce que je dis est tout à fait simple, mais pourquoi est-ce tellement méconnu ? Quand il est dit : « Aimez vos

ennemis », il n'est pas dit : « Aimez ceux qui vous aiment. » Quel est l'ego qui peut véritablement aimer de façon stable ses ennemis, c'est-à-dire les hommes du camp adverse, les CRS s'il s'agit de gauchistes et les gauchistes s'il s'agit de CRS, les Arabes s'il s'agit d'Israéliens et les Israéliens s'il s'agit d'Arabes ? Mille et un détails de la vie quotidienne viennent heurter votre ego et vous apparaissent donc comme des ennemis.

Tout ce qui va contre les intérêts de l'ego est considéré par l'ego comme son ennemi, depuis l'augmentation d'un droit de douane jusqu'à la dévaluation de la monnaie, en passant par le temps qu'il fait, la grève du courrier ou, au contraire, le nombre de lettres qui sont arrivées ce matin avec le facteur. L'ennemi est tout le temps là. Le commandement « aimez vos ennemis » pourrait tout le temps être mis en pratique mais ne peut jamais l'être par l'ego. Il est impossible à un ego d'aimer ses ennemis. S'il y a amour des ennemis, c'est qu'il n'y a plus d'ego. Tant que cet état-sans-ego n'a pas été accompli, cet amour des ennemis est un leurre et le pire leurre. Le plus grand mensonge est d'utiliser le mot amour et de parler d'amour quand on n'a pas encore atteint le niveau qui y correspond. Mais comme ce mot amour est mis à toutes les sauces, on trouve tout à fait normal de l'utiliser à tort et à travers. Vous devez voir clairement que, pendant longtemps, il n'est possible de connaître que l'amour-émotion, c'est-à-dire le non-amour de ce que je n'aime pas. Il faudra gagner, mériter le droit au plus grand bonheur qu'un être humain puisse connaître, le droit au véritable amour, un amour que plus rien ne peut atteindre, plus rien ne peut diminuer. Un amour absolu et non plus relatif. Et seul l'amour absolu mérite le nom d'amour. Le reste, c'est ce qu'en anglais on appelle les *likes and dislikes*, les sympathies, les antipathies, les préférences, les répulsions, tout ce qui caractérise la relation de l'ego dans la dualité. Tous les enseignements appellent à l'état qui réconcilie les contraires ou qui fait coïncider les opposés, *coincicidentia oppositorum*.

Tant que cette réconciliation des contraires n'a pas été accomplie, l'homme n'a accès qu'à l'amour dans la dualité, l'amour qui espère, mais pas au sens de saint Paul, qui espère être payé de retour. Il n'y a plus d'amour. Il y a un désir et une demande. Il n'y a pas l'amour-sentiment mais l'amour-émotion. Ayez le courage de regarder en face que l'ego est partout, donc l'égoïsme est partout, donc le véritable amour n'est jamais là et les élans d'amour qui vous paraissent les plus généreux et les plus désintéressés peuvent retomber brusquement parce que celui ou celle que vous avez « aimé » vous déçoit. À commencer par vos parents, vos conjoints, vos enfants, les groupes ou les associations que vous avez aimés, c'est-à-dire par lesquels vous avez eu besoin d'être aimé, et, *last but not least*, pour ceux qui s'intéressent à ce qu'on appelle la vie spirituelle, le gourou. Personne encore sur le chemin ne peut avoir un véritable amour pour qui que ce soit, pas plus pour son gourou que pour qui que ce soit d'autre. Le chemin consiste justement en la claire vision de cette vérité jusqu'à ce qu'elle soit dépassée.

Parce que l'amour que j'avais pour Swâmiji était un amour égoïste, un amour qui attendait, qui demandait, qui espérait, c'est un amour qui a été bousculé, mis en cause et s'est bien souvent changé en déception et en rancune plus ou moins réprimée. Je vous assure que Mâ Anandamayi a soulevé des révoltes et des haines, même dans son entourage. Elle disait récemment : « Il y a maintenant trop de gens qui souhaitent la mort de "ce corps" » (c'est ainsi qu'elle parle d'elle). Pouvoir enfin n'en faire qu'à leur tête, faire leurs trente-six mille volontés, au lieu de se sentir plus ou moins contrôlés par Mâ Anandamayi !

J'ai longtemps voulu réussir à aimer Swâmiji. Par moments je pensais que j'allais enfin réussir à aimer parfaitement quelqu'un. Et, au moment où j'allais enfin être capable d'aimer, Swâmiji faisait quelque chose que je ressentais comme hostile à mon ego et j'avais pour lui l'émotion la plus cruelle qu'on puisse avoir : « Il m'a frustré de la possibilité que je sentais à portée de main d'aimer vraiment. Il m'a même volé ça. » Vous devinez quelle amertume cela peut faire naître. « Il a osé me dire ça, si durement, il a osé me faire ça. » Au dernier entretien que j'ai eu avec lui, un mois avant sa mort, j'ai pu me dire : « Maintenant je sais que mon amour pour lui est parfait, nous ne sommes plus deux, mais un. » Parce que, la veille encore, dans l'avant-dernier entretien, il m'avait « tiré dessus à boulets rouges » et mon amour pour lui n'avait pas vacillé.

En 1967, Swâmiji a été malade et nous attendions des nouvelles de Delhi. Nous étions à Paris, inquiets, d'autant plus que les nouvelles étaient très contradictoires. Et un jour le facteur a sonné ; il apportait un type de télégramme que je connaissais bien, puisque j'étais souvent en rapport avec l'étranger, qui n'est pas le télégramme verdâtre des postes françaises mais un télégramme blanc avec des caractères d'imprimerie bleus, le télégramme international. Et j'ai tout de suite compris que ce télégramme venait de l'Inde. J'ai appelé mon épouse, j'ai ouvert ce télégramme. Il disait : *« Swâmiji much better, no room for anxiety »*, « Swâmiji beaucoup mieux, il n'y a pas de souci à se faire. » Et tout d'un coup, j'ai constaté, je me suis vu, je me suis rendu compte que ce télégramme, dès que je l'avais saisi de la main du télégraphiste, m'avait plongé dans une grande joie, alors qu'en fait je ne savais pas quel en était le contenu. Comment se fait-il que je me sois senti si joyeux avant de savoir que Swâmiji allait mieux, alors que nous étions tous si inquiets ? Et j'ai vu en face que toute une part de moi avait senti : « Ça y est, c'est fini, plus de Swâmiji, j'ai gagné. Je n'aurai pas à m'avouer que ce chemin est trop dur pour moi, que je n'en veux pas. Je pourrai vis-à-vis de moi-même, vis-à-vis de mon existence, continuer à me lamenter que mon cher gourou est mort et m'a abandonné en chemin », et, l'ego criait de joie, fini, plus de Swâmiji, je vais enfin pouvoir faire ce que je veux. Si Swâmiji était mort, l'ego aurait sauvé sa peau. Je l'ai vu, je l'ai reconnu. Oh, ce n'était pas encore le miracle, mais ça m'a aidé. Je l'ai écrit à Swâmiji, il m'a aidé à

l'accepter complètement, à comprendre que c'était *« but normal and natural »*, que ce n'était que normal et naturel. Puisqu'il y avait ego, puisqu'il y avait peur, il y avait désir que celui qui devait me conduire au-delà du désir, au-delà de la peur, au-delà de l'ego, disparaisse car il représentait à la fois l'espérance de la vérité et la crainte de quitter ce monde de mensonges et d'illusions dans lequel j'étais emprisonné.

Où est le véritable amour ? J'aurais juré mes grands dieux que j'aimais Swâmiji. Ah oui, j'aimais Swâmiji égoïstement, j'attendais de lui, je demandais de lui, je voulais de lui. J'avais besoin, l'ego avait besoin, l'enfant frustré avait besoin. Il n'y a pas de chemin sans vérité et il n'y a pas de vérité dans le fait que la langue française ne nous offre qu'un seul mot pour désigner l'amour, le vrai amour, et ce non-amour qui porte en lui, et ne peut pas ne pas porter en lui, le germe de la haine puisque c'est un amour qui demande et que cette demande peut être frustrée. L'exemple le plus connu, et qui n'en est pas moins douloureux pour cela, c'est celui de l'homme et de la femme qui se sont dit : « je t'aime » en tremblant, « je n'aime que toi, je t'aimerai toujours » et qui, quelques années après, s'insultent – parfois même devant leurs propres enfants – et se battent haineusement à travers avocats et avoués interposés pour une procédure de divorce. Et puis ce sont les mères qui n'aiment plus leur enfant parce que cet enfant est odieux, mauvais élève, agressif... L'amour qui conduit à brûler ce qu'on a adoré, adorer ce qu'on a brûlé et traîner plus bas que terre ce qu'on a porté aux nues. Et chaque fois, nous utilisons le mot j'aime et le mot amour. Quand je parle comme cela, ça paraît tout simple, vous êtes bien d'accord que ce n'est pas le même amour qui a inspiré le Bouddha et Jésus-Christ, et qui fait dire : « j'aime les brunes », « j'aime les blondes » ou « j'aime le chocolat aux noisettes ». Et pourtant, dans la pratique de la vie, les deux amours sont inextricablement confondus.

La grande vérité, c'est la grande incapacité à aimer. Or, le fait qu'on emploie tout le temps le mot « j'aime » vous dupe et vous maintient dans l'illusion que vous avez une capacité à aimer. Vous vous croyez capables d'aimer, mais ce n'est pas vrai. L'amour viendra plus tard. Aimer, cela veut dire aimer ses ennemis, l'enseignement du Christ est clair à cet égard. Quel mérite y a-t-il à aimer les gens qui vous font du bien, qui vous gratifient comme disent les psychologues ? Le vrai amour, c'est l'amour immuable pour ce qui vous gratifie et pour ce qui vous frustre, c'est-à-dire qu'il n'y a plus perception d'une gratification ou d'une frustration. Alors seulement l'amour peut commencer.

Soyez observateurs, soyez vigilants, soyez exigeants à cet égard et vous verrez comment vous êtes tous emprisonnés par cette opposition de ce que vous aimez et de ce que vous n'aimez pas. Bien, acceptez-le puisqu'il existe un enseignement qui conduit à la libération. Cette opposition vous manœuvre comme des marionnettes dont on tire les fils. Vous êtes *obligés* d'aller vers ce que vous aimez et de lutter contre ce que vous n'aimez pas. Là se trouve la

prison. Et cette prison, il est possible de s'en évader. Cette libération n'est ni un leurre ni un mensonge, tous les enseignements sont, à cet égard, unanimes ; et ceux qui ont mis ces enseignements en pratique ont été assez nombreux à chaque siècle pour que vous puissiez en avoir des exemples si vous les cherchez.

Vous pouvez vous dire : « Si je suis dans l'attente, donc tendu dans une certaine direction, je suis encore frustré du véritable Amour. » Sachez-le, voyez-le et que ce véritable Amour devienne votre but. L'amour ordinaire est égoïste. On aime pour soi. Le mot même le dit. « J'aime », c'est ça que j'aime, donc c'est ça que je veux, c'est ça qu'il me faut. Et le contraire de ce que j'aime, je ne l'aime pas. Le véritable Amour est un sentiment qui ne doit plus rien à ce qu'on a ou à ce qu'on n'a pas, mais qui est, comme la Béatitude ou la Conscience, l'expression de l'être lui-même. C'est pour cela qu'on a pu dire « Dieu est amour » et on peut dire aussi de celui dont l'ego s'est effacé, dont le mental s'est effacé, qu'il est amour. Il n'y a plus d'offense à pardonner. Pardonner les offenses c'est déjà être sur le chemin mais, au bout du chemin, il n'y a plus d'offense à pardonner. Il n'y a plus personne qui soit là pour être ou ne pas être offensé, pour ressentir ou ne pas ressentir l'offense. Il n'y a plus d'ennemi. Tant que nous sentons que nous ne pouvons pas pardonner aux personnes qui nous ont offensé, que nous ne pouvons pas pardonner à ceux qui ont fait de nous ce que nous sommes, à commencer par nos parents à qui nous reprochons de ne pas nous avoir épanoui, éduqué, rendu fort mais de nous avoir rendu timide ou complexé, tant que ces sentiments de rancune sont là, il n'y a pas d'amour. Et celui qui peut encore ne pas aimer qui que ce soit ou quoi que ce soit, ne peut jamais aimer au vrai sens du mot amour. Entendez-moi bien : celui qui peut encore ne pas aimer qui que ce soit ou quoi que ce soit, ne peut jamais aimer au vrai sens du mot amour. Il ne peut qu'aimer au sens ordinaire du mot amour. Le vrai Amour commence quand il n'y a plus aucune possibilité d'aucune sorte de ne pas aimer qui que ce soit ou quoi que ce soit. Alors l'Amour est là, permanent, immuable, comme la flamme de la bougie qui ne vacillerait jamais.

Il y a un sentiment d'amour qui est le privilège de l'humanité même non encore transformée, c'est l'amour pour les tout petits enfants, particulièrement celui de la mère. Pourquoi ? Parce que, du petit bébé, la mère n'attend rien. Qu'il tousse, qu'il vomisse, qu'il crache, qu'il salisse ses couches, n'a pas d'importance. La mère ne demande rien et n'attend rien du petit bébé. Elle met en pratique les paroles de saint Paul. Elle comprend tout, elle accepte tout et son amour est un sentiment, mêlé de quelque émotion mais comprenant une part de sentiment réel. Et puis, au bout de quelque temps, la mère commence à attendre du bébé, attendre qu'il ne crie plus la nuit, attendre qu'il ne salisse plus ses couches et quand le petit enfant déçoit son attente, la mère commence à l'aimer moins. Le sentiment fait place à l'émotion. On en arrive aux colères (qui sont seulement des émotions et nullement des techniques d'éducation) et

parfois au cri du cœur « je ne t'aime plus », d'une mère à son enfant, lorsque l'enfant s'est conduit d'une façon inacceptée. L'amour qui peut se transformer en « je ne t'aime plus », n'est pas l'amour. L'amour qui peut être une cause de souffrance pour celui qui prétend aimer, n'est pas l'amour. Celui qui aime, au vrai sens du mot amour, ne peut jamais souffrir. Si ce que vous appelez amour est pour vous une cause de souffrance, c'est seulement une émotion.

Il y a un amour dont on a beaucoup parlé, l'amour pour Dieu. Cet amour pour Dieu a conduit à la sainteté et il a conduit aussi à des désastres, des aberrations, des vies gâchées. Alors ? Ou bien on fait retomber la faute sur Dieu et sur ceux qui ont parlé en Son nom et on devient athée ou même militant antireligieux. Ou bien on se demande : est-ce qu'il faut voir plus loin, est-ce qu'il y a plus à comprendre ? Oui et c'est même très simple. L'amour dualiste émotionnel peut très bien se muer en amour de Dieu, un amour qui est fondé lui aussi sur le désir, sur la peur et sur la faiblesse de l'ego. Tant qu'il y a perception de la dualité, moi et non-moi, tant qu'il y a deux, il y a peur. La dualité apparaît avec la naissance. Cette dualité se renforce à travers les années de la vie. Elle diminue quand la mère prend le bébé dans les bras, le caresse, lui donne le sein. L'enfant est tout le temps ramené à la séparation, à la peur, à cette distinction enracinée en lui dans les vasanas et les samskaras, peut-être même enracinée depuis bien avant cette naissance-là, entre ce qu'il trouve bon et ce qu'il trouve mauvais. Il a le besoin d'être aimé et rassuré et ce besoin infantile subsiste chez l'adulte. Il peut parfaitement se faire que l'aspiration spirituelle réelle, profonde, qui existe en chaque être humain, prenne la forme d'un amour de Dieu extrêmement mêlé d'impuretés.

L'aspiration spirituelle existe en tout être humain, parce que l'Esprit, le Soi, l'atman, est la réalité essentielle de tout être humain. Tout être humain, quelque part en lui, le sait et tout être humain mesure toutes les expériences qu'il fait avec le critère de l'absolu. Toutes nos expériences sont toujours insatisfaisantes parce que nous portons en nous le critère de l'absolu et de l'illimité. Ce n'est jamais assez beau, jamais suffisant, et il faut toujours autre chose parce que nous n'avons jamais été comblé. Cette aspiration à l'infini, à l'illimité, à l'absolu, elle existe en tout être humain. Le plus souvent elle est déviée parce que cet absolu est cherché dans l'avoir – avec des expériences toujours décevantes – et non pas dans l'être. Donc il est compréhensible que ce désir d'absolu devienne plus conscient chez certains, ce qui est la source de la vocation spirituelle, contemplative, yogique, ascétique. Mais cette vocation n'efface pas immédiatement la dualité tragique de ce que nous aimons et de ce que nous n'aimons pas ni ce besoin d'être aimé dans lequel « je t'aime » signifie « aime-moi », avec tout ce que nous mettons dans ce mot aime-moi : comprends-moi, protège-moi, console-moi, prends sur toi mes fardeaux, résous mes difficultés, permets-moi de redevenir comme un petit enfant qui se repose entièrement sur ses parents. Un petit enfant pour qui tout est possible, tout est permis, tout est facile. Je t'aime signifie aime-moi, et bien des gens,

bien des hommes, bien des femmes qui « aiment Dieu » ont simplement besoin de se sentir aimés. Aimés par Dieu. Ou par le Christ, ou par un saint patron, ou par Marie, ou par Krishna. Le christianisme est plus sujet à cette faille que les autres religions. Dans les autres religions on ne répète pas toute la journée : Dieu vous aime, Jésus vous aime. On répète : aimez Dieu. L'insistance est mise sur le fait que nous, nous aimons Dieu et pas tout le temps sur le fait que Dieu nous aime. En étant imprégné de cette idée « Dieu m'aime », il y a un danger pour la mentalité dualiste qui a besoin d'être aimée, qui aime être aimée. Je peux très bien aimer Dieu ou qui représente Dieu, c'est-à-dire une Divinité des religions dites polythéistes ou bien Marie ou le Christ dans le christianisme, d'une façon infantile qui justifie la critique que Sigmund Freud a faite aux religions monothéistes : la projection dans l'absolu de la nostalgie d'un père parfait et d'une mère parfaite. Ce n'est plus Dieu qui a créé l'homme à Son image, mais l'homme qui a créé Dieu à son image.

Il faut être aussi clair à cet égard qu'il faut l'être à l'égard de notre amour ou prétendu amour pour les autres qui n'est que le besoin d'être aimé par les autres. Il faut avoir le courage de voir que cette utilisation du mot amour qui signifie j'aime égoïstement, peut parfaitement bien imprégner l'amour de Dieu. Il ne faut pas s'étonner qu'au nom de l'amour de Dieu, il y ait eu de tels conflits, de telles incompréhensions, et tant de déceptions, de frustrations, de regrets. S'il vous a été donné de connaître des êtres qui ont consacré leurs vies à Dieu et qui vieillissent amers et désabusés, c'est tragique. Parce que cet amour de Dieu était un amour qui demandait, qui attendait, au niveau de l'ego. Le vrai amour de Dieu n'est pas cette relation infantile. C'est difficile à comprendre pour les chrétiens du fait que le Christ a employé l'expression Père pour désigner Dieu. Cette expression a un très grand sens, un très grand contenu. Mais en même temps, elle représente un piège.

Les mystiques, dans un langage dualiste ou plus encore non-dualiste, ont toujours dépassé ce niveau. Mais beaucoup d'êtres religieux ne comprennent pas que ce plan doit être dépassé et qu'il peut être dépassé. Les mystiques ont affirmé que Dieu est amour, et nous pouvons vivre aussi au niveau d'être et de réalité qui est l'Amour. Le véritable amour pour Dieu se situe au-delà de la dualité, au-delà de la distinction d'une créature faible et d'un Créateur tout-puissant. Tant que cette distinction existe et qu'elle est maintenue comme un postulat, le danger d'une spiritualité déviée, d'une spiritualité récupérée par l'ego est toujours là. De nombreux textes chrétiens peuvent être donnés à l'appui de ce que je dis : « la mort complète à soi-même », « ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi », montrent qu'il n'y a plus dualité. On peut s'ingénier à trouver un mot plutôt qu'un autre, dire union, participation, fusion sans confusion. Les subtilités théologiques sont infinies. C'est le problème des théologiens, formuler. Mais l'expérience est simple, elle illumine ceux qui la vivent et, à travers eux, éclaire ceux qui les approchent :

le sens de l'ego, avec sa petitesse, ses failles, ses manques, ses besoins a disparu. On n'attend plus rien de Dieu, on ne Lui demande plus rien, on est totalement comblé parce que toute crainte a disparu, tout désir insatisfait a disparu. C'est la plénitude. Dieu est la plénitude. Beaucoup de mystiques nous ont laissé des prières qui disent : « Je ne demande rien d'autre que Dieu lui-même ; je ne demande ni la santé, ni la consolation, je ne demande rien d'autre que Dieu lui-même. » C'est la vraie spiritualité. Mais il y a une certaine façon de demander à être aimé par Dieu qui ne sera jamais satisfaite. Tant que l'ego subsistera, il ne sera jamais satisfait et la plus grande grâce que Dieu puisse accorder, c'est l'effacement de l'ego.

Alors la réalisation s'accomplit que Dieu est à l'œuvre partout, au-delà du bien et du mal. Le bien et le mal existent, mais ce n'est pas la vérité ou la réalité ultime. La réalité ultime est au-delà du bien et du mal. Cette réalité ultime au-delà du bien et du mal, c'est Dieu. Tant que votre relation avec Dieu est fondée sur votre distinction du bien et du mal et votre opposition de ce que vous aimez et de ce que vous n'aimez pas, selon la formule du zen que je cite si souvent, cet amour de Dieu est faussé. Vous allez buter sur des problèmes sur lesquels tout le monde a buté : « Ah, pourquoi est-ce que Dieu permet que... mon enfant soit mort, mon mari soit chômeur, mon père ait un cancer ? » Pourquoi est-ce que Dieu permet ? Pensez un instant aux millions de prières non exaucées. Des prières ont été exaucées : une demande unifiée, instante, fervente attire la réponse. Parfois les prières les plus fortes sont les prières non formulées. Parfois les prières sont exaucées parce qu'elles ont été des demandes très intenses et tant pis pour nous : ce que nous recevons et pourquoi nous sommes prêts à remercier Dieu, nous nous apercevons vite que cela n'a qu'une valeur très limitée et peut même nous conduire à nous emprisonner de plus en plus dans ce monde du karma, des causes et des effets, des demandes et des refus et des dualités.

Je cite dans *Ashrams* une prière qui m'avait beaucoup frappé et qui a été vraiment ma grande prière, celle d'un moine du mont Athos : « Surtout mon Dieu n'exaucez jamais mes prières. » Ce moine savait que montaient en lui des demandes et que, comme il était unifié, concentré, ses demandes auraient sûrement attiré leur réponse. Méfiant de son ignorance et de son aveuglement, il avait pris comme mantram : « Surtout mon Dieu n'exaucez jamais mes prières, surtout mon Dieu n'exaucez jamais mes prières. » Mais pensez aux milliers, aux millions de prières non exaucées : les mères qui ont prié pour que leurs fils ne meurent pas, les femmes aussi bien allemandes que françaises, qui ont prié pour que leur mari ne meure pas, dans la longue guerre si meurtrière de 1914-1918, et dont les maris et les fils sont morts. Pensez aux millions de prières non exaucées. Alors il y a déception, déception que l'on n'ose pas s'avouer, qui obligerait à remettre en cause la religion sur laquelle on a fondé son existence. Vous arrivez à une impasse. Par contre, demandez à Dieu ce qui transcende la dualité, l'Amour qui n'a pas de contraire, la Paix qui

dépasse tout entendement, la Joie qui demeure. Comment pourrait-il y avoir Joie qui demeure et Paix qui dépasse toute compréhension s'il n'y a pas Amour ? Ces demandes qui dépassent la dualité, elles peuvent être exaucées sans déception. Et elles le sont, à condition qu'elles deviennent vraiment une prière. Mais, même si un être religieux prie pour cette Réalité qui dépasse la dualité, toute une part de lui plus ou moins inconsciente continue à prier pour toutes les relations et les accomplissements dans la dualité. Et on ne sort pas d'un certain cercle. Avec des satisfactions relatives et une insatisfaction absolue.

Cet « amour de Dieu », cette certitude « Dieu m'aime » est très facilement récupérée par le mental et l'ego et c'est grave. Mais pour celui qui cherche vraiment la vérité, tous les enseignements religieux sont clairs. Mon expérience m'a montré un danger plus précis dans le christianisme que dans les autres religions, mais les autres religions ont aussi leurs dangers auxquels le christianisme échappe. Et surtout, toutes les religions et toutes les spiritualités, si on cherche avec exigence la Vérité, finissent par nous la dévoiler. Vous finirez par trouver le commentaire des Écritures, l'explication, le texte qui vous éclairera et surtout qui mettra votre recherche dans un cadre en parfaite harmonie avec la recherche du soufi musulman ou du moine zen.

Il n'y a qu'une question, c'est : Ego encore là ou effacement de l'ego ? Dualité ou non-dualité ?

Tous les commandements de tous les enseignements, qu'ils soient un but vers lequel on marche, qu'ils soient des règles s'appliquant à toute la société, qu'ils soient réservés aux moines et aux yogis, disparaissent quand l'amour s'est établi. C'est-à-dire qu'ils sont tous accomplis dans l'Amour. Qui pourrait aimer et convoiter le bien de son prochain, qui pourrait aimer et voler ? Qui pourrait aimer et ne pas honorer son père et sa mère ? Et ainsi de suite. Le plus grand commandement, a dit le Christ, est : « Tu aimeras le Seigneur Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta pensée – c'est-à-dire de toutes les fonctions de l'être mises sous le même joug dans cet amour – et tu aimeras le prochain comme toi-même. » Celui qui est complètement mort à lui-même est installé dans l'amour immuable et ne peut plus agir qu'à partir de l'amour. Le Bien véritable, le Bien absolu qui n'a pas de contraire, c'est cet Amour. Tout le monde connaît la phrase célèbre *Ama et fac quod vis*, Aime et fais ce que tu veux – mais quel amour ? Seulement l'Amour total, absolu, sans aucune exception, sans aucune limite. Quand cet amour-là est établi, il n'y a plus place pour les émotions et, effectivement, cet amour c'est le commandement, c'est la loi suprêmes. Aime et fais ce que tu veux, se retrouve dans tous les enseignements. Une sentence zen dit : « Sois complètement mort quand tu es encore vivant, et fais ce que tu veux, tout sera juste. » Bien entendu « ce que tu veux » n'a plus rien de la volonté habituelle de l'ego. Quand c'est l'ego qui entend cette parole-là il ne peut, même avec la meilleure bonne volonté du monde, que la ramener à son niveau d'expérience

actuelle. Quand l'ego a disparu, on ne veut plus rien. Alors effectivement on peut faire ce qu'on veut, c'est-à-dire qu'on n'est plus tenu de se soumettre au dharma, à la loi qui nous guide et nous indique ce qui est juste dans les différentes conditions d'existence. Celui qui est complètement mort à lui-même est devenu à lui-même sa propre loi. Mais tout est dans ce « aime », cet amour absolument impersonnel. Il n'y a plus trace de demande, ni demande d'obtenir quelque chose, ni demande d'être protégé de quelque chose. Cela ne veut pas dire qu'on n'aura plus que des malheurs, que des malheurs, et que ça nous est égal. Cela veut dire que tout sera bien, que notre monde coïncidera avec le monde, que l'intérieur coïncidera avec l'extérieur et que notre conscience sera située dans l'axe, l'axe de la roue autour duquel la roue tourne, ou l'axe du pendule autour duquel le pendule oscille. C'est une réalité, un niveau d'être qui est parfaitement décrit dans tous les enseignements. Tant que subsiste l'ego, donc tant qu'il reste une demande, l'amour dont parle saint Augustin ne peut pas régner. Le Bouddha l'a dit si simplement, si complètement en deux phrases : « Être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance. » Tout est là. Tant que le refus et le désir n'ont pas été dépassés, le véritable Amour n'est pas possible. Comment pourrai-je considérer que cette injonction « aime et fais ce que tu veux » s'applique à moi, tant que j'ai encore une demande et une peur ? Ce que « je veux » va être de satisfaire mes demandes, va être d'éviter ce dont j'ai peur, et va me ramener à un comportement égoïste. Je ne peux plus me trouver dans la vérité, et ce précepte devient un non-sens. S'il suffit que j'aime un certain nombre de choses pour avoir le droit de faire ce que je veux, il ne faut pas s'étonner que le monde soit si conflictuel. Ce commandement, il est appliqué en fait par tout le monde : les gens « aiment » une chose ou une autre, la religion, l'athéisme, la généralisation de l'avortement, l'interdiction de l'avortement. Les gens ont des idées, des opinions, ils « aiment » et ensuite ils font ce qu'ils veulent, ils font ce qu'ils désirent, ils agissent pour faire triompher ce qu'ils aiment. Aime et fais ce que tu veux n'est possible que quand il n'y a plus de demande et plus de refus : la justesse de chaque action est certaine, puisqu'il n'y a plus que l'Amour.

Aimer notre prochain comme nous-même cela a deux sens : aimer notre prochain comme nous nous aimons nous-même et aimer notre prochain comme étant nous-même. Dans la réalisation de l'atman, dans la non-dualité, notre prochain nous apparaît comme nous-même. Si tout cet univers est brahman, si je suis brahman, l'autre c'est moi et je suis l'autre. Comment puis-je aimer mon prochain comme moi-même si je ne reconnais pas que l'autre est moi-même, si je ne mets pas ma joie dans la joie de l'autre et mon soin ou mon souci dans les problèmes de l'autre ? Et comment puis-je aimer l'autre comme moi-même si je ne m'aime pas moi-même ? Le premier amour véritable, c'est l'amour de soi : se pardonner tout, se réconcilier avec tout soi-même, s'aimer enfin. Celui qui ne s'aime pas lui-même ne peut pas aimer l'autre. Oh ! en effet, le seul commandement qui soit réellement mis en

pratique, c'est « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », parce que nous aimons notre prochain aussi mal que nous nous aimons nous-même ! Parce que vous n'êtes pas réconciliés avec vos propres mécanismes qui vous ont tant déçus, tant trahis, tant fait souffrir : Enfant, je n'étais ni le plus intelligent, ni le plus silencieux, ni celui qui se tenait le plus droit, ni le mieux élevé, ni le moins bavard, ni le meilleur élève, ni le premier en gymnastique, ni le plus gracieux. Rien, jamais. Et à force de croire que je ne pouvais être aimé vraiment que si j'étais si parfait, je me suis haï d'être si imparfait. L'amour commence par l'amour de soi-même. Le vrai amour de soi-même, pas cette obsession égoïste de mon propre intérêt fondée sur l'attraction ou la répulsion, mais le véritable amour, dans lequel je m'aime de tout mon cœur, avec compassion, avec charité, même imparfait comme je le suis. Dans cet amour réside la perfection, la vraie, pas la perfection illusoire et infantile dont rêve l'ego à cause des exigences exorbitantes qui ont pesé sur lui dans son enfance. L'amour ne comporte aucune exception, il ne distingue plus entre les joies et les peines, il est égal dans ce qu'il est convenu d'appeler les souffrances et dans ce qu'il est convenu d'appeler les joies. Dieu est amour et, l'homme étant créé à l'image de Dieu, il faut retrouver cette image originelle, retrouver sa vraie nature, qui est amour.

Mais comment s'aimer soi-même quand on est enfermé dans l'ego ?

Vous devez bien voir que l'ego c'est, à la fois, l'obsession de soi et le non-amour de soi. Ce qu'on appelle l'amour de soi, en ce qui concerne l'ego, n'est pas de l'amour. L'amour est un sentiment parfait, sublime, simple, sans émotion, alors que cet égoïsme est fait d'émotions. Au lieu d'« amour de soi », qui n'est pas vrai, on ferait mieux de dire « égoïsme », c'est-à-dire demande, demande et peur et crainte et refus. C'est l'égoïsme qui crée la souffrance pour soi-même et pour les autres. L'amour de soi, c'est simplement un aspect de l'amour. Si l'amour est là, l'amour est là pour tout. Pour tout ce qui est. Tout ce qui est, est perçu dans l'amour, y compris mes caractéristiques particulières sur le plan relatif, conditionné, des différents *koshas*. Je vais avoir de l'amour pour ce corps qui est peut-être laid, ou bossu ou infirme. S'il y a identification de l'atman à ces différents koshas, il ne peut plus y avoir amour. Comment avoir de l'amour pour soi malade, quand on voudrait tellement être en bonne santé, pour soi limité intellectuellement, quand on voudrait être brillant ? L'incapacité à aimer les autres commence avec cette impossibilité de nous aimer nous-même. Et, cet apprentissage de l'amour, c'est le chemin. L'amour s'enseigne, l'amour s'apprend. Le progrès spirituel, c'est un progrès dans l'amour.

Quand Swâmiji séjournait à Bourg-la-Reine, en 1966, notre fille Muriel avait alors neuf ans. Elle avait déjà l'expérience de deux longs séjours en Inde et avait rencontré bien des sages, des gourous, des swâmis et des saints pendant ces voyages. Elle m'a fait traduire à Swâmiji : « Est-ce que Swâmiji a des pouvoirs miraculeux ? », ce qu'on appelle des charismes dans la

chrétienté ou des siddhis en Inde. Swâmiji a répondu non. Comme Mâ Anandamayi en avait, sans aucun doute, comme Ramdas en avait, sans aucun doute, Muriel a été un peu surprise. Alors Swâmiji a dit – je me souviens très bien, c'est moi qui traduisais : « Swâmiji a eu des pouvoirs, mais ils n'ont pas subsisté. » Ceci est très courant. Il y a toujours dans la sadhana un moment (mais c'est un sujet que je ne traiterai pas aujourd'hui) où il est nécessaire de se mener très durement, où les *tapas*, les austérités, doivent intervenir pour mettre en marche le processus de la transformation. Ces austérités, ces exigences développent en nous une force nouvelle, une énergie nouvelle, que nous pouvons utiliser pour notre progression, et, souvent aussi, des capacités extraordinaires. Sans cette énergie, nous ne pouvons que piétiner, mais elle peut aussi se manifester sous la forme de phénomènes que l'on considérait jusqu'à maintenant comme miraculeux et qu'on commence à étudier dans les domaines de la parapsychologie, télépathie, phénomènes métapsychiques, etc. Puis, quand on atteint un état plus naturel, ces phénomènes dits miraculeux disparaissent d'eux-mêmes.

Tous les maîtres ont été unanimes à dire que ces phénomènes sont les signes d'une certaine transformation en cours mais n'ont qu'une valeur très relative. Vous connaissez peut-être une histoire qu'on attribue au Bouddha (et à d'autres sages hindous) à propos des phénomènes miraculeux. Je ne me détourne pas de la réponse de Swâmiji que je raconte maintenant, au contraire. Un jour, le Bouddha traversait une rivière avec ses disciples en faisant appel au passeur. Et à ce moment-là un grand yogi se met à traverser le fleuve en marchant sur les eaux. Les disciples du Bouddha (pareils à tous les disciples du monde, c'est-à-dire prêts à douter de leur gourou et de son enseignement) commencent à prendre peur. « Ah, le maître nous fait monter dans la barque, il ne nous a jamais appris à marcher sur les eaux et ce yogi marche sur les flots. » Un des disciples fait ce qu'on fait dans ces cas-là, quand on veut se rassurer, s'aveugler et étouffer immédiatement un doute ; il se met à dire : « Ça n'a aucune valeur, ce genre de pouvoir miraculeux. » – « Si, dit le Bouddha, ça a une valeur, tout a une certaine valeur. » – « Ah oui, quelle valeur est-ce que ça a ? » – « Je ne suis pas en mesure de te le dire, je te le dirai tout à l'heure. » Quand la barque a gagné l'autre rive, le Bouddha demande au passeur : « Combien est-ce qu'on te doit ? » Et celui-ci répond : « Vingt-cinq centimes par personne. » Le Bouddha dit au disciple : « Voilà, ce pouvoir miraculeux vaut vingt-cinq centimes. » Ce pouvoir miraculeux vaut vingt-cinq centimes. En marchant sur les eaux, le yogi a économisé vingt-cinq centimes. Par conséquent, ces pouvoirs miraculeux qui fascinent tous les lecteurs occidentaux de livres sur les yogis, d'abord sont beaucoup moins difficiles à acquérir qu'on ne le croit pour celui qui voudrait s'y consacrer avec acharnement, ensuite n'ont qu'une importance très secondaire.

La réponse « Swâmiji a eu des pouvoirs mais ils ont disparu » n'était encore pas satisfaisante pour l'enfant. Alors Swâmiji a dit : « Si, Swâmiji a

deux pouvoirs miraculeux. » Vous pensez si j'ai tendu l'oreille. *« Infinite love, infinite patience »* : un amour infini et une patience infinie. Comme je traduisais, j'ai réprimé mon émotion. Deux pouvoirs miraculeux : *infinite*, *infinite*, comme l'infini du ciel bleu, non relatif, absolu, *infinite love*, *infinite patience*. De ce jour-là je n'ai plus eu, jusqu'au fond de moi-même, le moindre reste de désir du moindre pouvoir autre que ceux-là. Les connaissances mystérieuses, la maîtrise des forces occultes, tout cela est tombé. C'était déjà tombé au moins à 50 % auprès de Ramdas (je raconte une petite anecdote à ce sujet dans le livre *Ashrams*) et les 50 autres pour cent sont tombés ce soir-là. Il n'y a que deux pouvoirs miraculeux qui méritent qu'on les convoite, *infinite love*, *infinite patience*. L'Amour est infini, sans limite, non relatif, absolu, ou ce n'est pas l'amour mais simplement – il faut avoir le courage de le voir – le désir. Je désire cette femme, je désire que mon enfant corresponde à mon attente. Cet amour n'est que le désir. Quand tous les désirs sont tombés en cours de route, les Upanishads nous promettent la réalisation du brahman et l'immortalité. Mais le verset que je cite souvent aurait pu nous promettre aussi l'état d'amour. En face de « l'autre », je n'ai plus d'autres demandes que son bien. À ce moment-là, il y a amour. Cet amour est un état d'être. Il est là tout le temps pour tout. Il est comme le soleil dont l'Évangile nous dit qu'il éclaire aussi bien les bons que les méchants. Il est là pour ce qu'on appelle beau et pour ce qu'on appelle laid, pour ce qu'on appelle aimable et pour ce qu'on appelle ingrat ou antipathique. Pour ceux qui sont heureux et pour ceux qui souffrent. Il est là non seulement pour tous les êtres humains mais pour le moindre objet. Il n'y a qu'un seul sentiment, c'est cet amour, et cet amour est la seule fonction normale du cœur, tout autre fonctionnement du cœur est un fonctionnement anormal. Il est normal que le corps refuse : si par inadvertance je mets ma main sur une plaque chauffée au rouge et que je l'enlève immédiatement, je n'aurai qu'une brûlure au second degré et pas la main carbonisée. Il est normal que le corps refuse, c'est juste et normal. Il est normal que la tête refuse. Si on me dit que je vais avoir un matériau défectueux pour construire tel bâtiment, ma tête dit non. Il est anormal que le cœur refuse. La vraie fonction du cœur, c'est uniquement d'aimer. D'ailleurs le langage ordinaire qui contient tant de vestiges de l'ancienne sagesse, parle bien de « l'intelligence du cœur ». C'est la vraie intelligence. « Le cœur y est... » ou le cœur n'y est pas. Si le cœur y est, vous aimez ; si le cœur n'y est pas, vous n'aimez pas. Quand nous aimons vraiment, le cœur y est toujours, l'intelligence du cœur est toujours là.

Par conséquent, ce mot amour qu'on emploie tant, que vous employez tous et que vous entendez employer partout, vous devez le réentendre comme si c'était la première fois de votre vie qu'on le prononçait et voir de tout votre être, de tout votre cœur, la vérité. Aujourd'hui l'amour, le vrai, ne vous est pas encore donné. Parce que vous pouvez aussi ne pas aimer. Quoi que ce soit. Qui aime les coliques néphrétiques ? Ou les trahisons ? Et que cet amour devienne votre but. Maintenant mon but est clair. C'est un but que je peux

comprendre, ce n'est pas un but incompréhensible, traduit du tibétain ou du chinois classique. Mon but c'est de vivre dans cet état d'amour, *infinite love*, *infinite patience*. Tout enseignement conduit à cela. Le triomphe et le règne de cet amour sont indispensables pour l'ultime étape, celle qu'on a appelée la connaissance ou la sagesse, *prajna*.

Prajna est parfois traduit par Connaissance, par Intelligence, par Sagesse, par Conscience, toujours avec des majuscules. Cette sagesse et cette connaissance qu'ambitionnent tous les chercheurs spirituels, tous les disciples ou candidats-disciples, ne viendront jamais sans que le règne de l'amour, du vrai amour, ait d'abord été établi. Tant qu'il reste un ennemi, qu'il soit dans le passé, dans le présent ou dans nos craintes pour le futur, la connaissance ne viendra jamais et c'est la grande illusion de beaucoup de chercheurs, de penser pouvoir trouver la connaissance en faisant l'économie de l'amour. Ramana Maharshi qui, entre tous au XXe siècle, s'est manifesté comme l'incarnation de la voie de la Connaissance, l'a dit lui-même : *« bhakti jnana mata »*, l'Amour est la mère de la Connaissance. Les hindous distinguent le saint et le sage et dans leur langage placent *the Sage* au-dessus de *the Saint*. On peut considérer que le Saint est celui qui s'est établi à jamais dans cet Amour infini et immuable et qu'il y aurait une étape encore plus élevée qui est la Gnose, *prajna*. Mais personne ne peut devenir un sage sans être d'abord un Saint au sens que les hindous donnent à ce mot. Il n'y a pas possibilité d'atteindre la Connaissance que vous l'appeliez éveil, libération, sagesse, conscience supérieure, avant que se soit établi cet amour immuable, qui n'attend rien, qui ne demande rien, qui ne distingue plus – et qui ne s'établira pas tant que subsisteront les émotions. Dans cet amour, l'enseignement qu'on a appelé exotérique et l'enseignement qu'on a appelé ésotérique se rejoignent. Il m'a été donné, vous le savez, de séjourner souvent dans un monastère trappiste en France, plusieurs monastères zen, plusieurs communautés et monastères tibétains, plusieurs confréries soufies et bien des ashrams hindous. Le fond commun que j'ai toujours, toujours retrouvé, a été cet amour, cet amour terrible parce que l'homme souffre tellement d'en être privé, parce que tout homme porte au fond de lui-même la nostalgie de sa véritable nature, que cette nature est amour et que l'enfer de l'homme c'est de, si souvent, ne pas aimer. Un des mots qui sont le plus souvent prononcés en vain, c'est celui d'amour. C'est le mot qui nous fait peur à la mesure même où il nous fascine. C'est le mot qui fait le plus de bien et le plus de mal.

Qui oserait encore répondre aujourd'hui : « Qu'est-ce que vous étudiez ? » – « J'apprends à aimer. » Saint Bernard appelait les monastères cisterciens des écoles où l'on enseigne l'amour. Cette définition, c'est celle de tous les monastères, de tous les ashrams.

S'il y a un mot qui ne doit pas être pris en vain, c'est bien le mot amour. Le commandement dit : « Tu ne prendras pas le nom de Dieu en vain », mais Dieu est amour, Amour est un des noms de Dieu et tu ne prendras pas le mot

amour en vain.

Le nom Swâmi Prajnânpad signifie « Le support de la connaissance suprême ». Swâmi Prajnânpad n'a pas répondu qu'il avait un pouvoir miraculeux : la connaissance suprême, la connaissance ésotérique. Il ne s'attribuait que deux pouvoirs miraculeux, l'amour infini et la patience infinie. Je sais maintenant qu'à travers toutes nos peurs, tous nos infantilismes, tous nos besoins d'être aimé ou nos prétendus amours, ce que Swâmiji nous a vraiment enseigné, c'était l'amour, notre véritable nature, dont nous sommes exilés par les peurs, les désirs, les émotions, le mental. Mais de ceux-ci, vous pouvez vous dévêtir peu à peu. À ceux-ci, vous pouvez cesser de vous identifier.

Vous n'atteindrez jamais au véritable amour à travers les ferveurs émotionnelles, les attendrissements, les nobles enthousiasmes et autres états affectifs. L'amour est le fruit d'une ascèse rigoureuse et persévérante de « mort à soi-même » et de réalisation « non duelle ». Nous allons en parler une fois encore. Essayez de m'entendre comme si c'était la première fois, comme si tout était nouveau pour vous.

L'identification fondamentale c'est l'identification à l'ego. La Conscience, la pure Conscience se prend pour l'ego, un certain personnage, certains *koshas* particuliers, un certain corps physique photographiable, un certain corps subtil reconnaissable à son mode de réaction. La pure conscience s'identifie à l'ego et le « Je suis » devient « Je suis moi », donc je ne suis pas tout ce qui n'est pas moi. Physiquement je m'arrête à la limite de mon corps. Quarante centimètres plus loin se trouve un objet que je peux peut-être toucher avec ma main mais qui n'est pas moi et que je vais aimer ou craindre.

Je me souviens que, quand je faisais mon Droit, on nous expliquait la différence entre les sociétés et les associations, et le professeur de Droit nous avait dit : « Pour vous souvenir de cette différence, vous n'avez qu'à vous rappeler une chose : c'est que l'Association la plus célèbre dans le public, c'est la Société Protectrice des Animaux. » Il nous la donnait comme type de ce qui justement n'est pas une société, mais une association. Eh bien, de la même façon, je dirai que le type de ce qui n'est pas une identité mais une identification, c'est ce que nous appelons la carte d'identité. La carte d'identité de quelqu'un, c'est la carte d'identification en lui de la Conscience avec l'ego. Nom, prénom, fils de et de... né le... à... adresse... profession... Ce sont les caractéristiques les plus évidentes de l'ego et cette carte d'identité, c'est la carte d'identification. La Conscience se prend pour ce personnage et, quand il arrive des malheurs à ce personnage, la Conscience souffre ou du moins paraît souffrir, car la grande vérité c'est que la Conscience n'est jamais atteinte, de la même façon qu'aucun bruit ne peut atteindre le silence et, quand les bruits s'arrêtent, le silence est là sans cicatrice, sans marque, sans trace. Si je n'entends que le bruit, je perds la conscience du silence qui est là,

immuable, inaltérable comme toile de fond du bruit. Et la toile de fond de l'atman est toujours là, inaltérable et inaltérée, indéfiniment vierge et inchangée. De même que le silence est primordial, est là avant les bruits, est là sous les bruits et sera là identique à lui-même après les bruits. Et dans le silence il n'y a pas de temps, pas de durée parce qu'il n'y a pas de changement. Le silence est éternellement pareil à lui-même. Le temps s'arrête. Il n'y a de temps que pour les bruits, il n'y a de mesure que pour les bruits. La pure Conscience, ou le pur Je Suis ou l'atman échappe à toute mesure quelle qu'elle soit. Tandis que tout ce dont il est question dans notre carte d'identité est mesurable.

Je mesure ma date de naissance en années, en heures et en minutes. Je mesure mon adresse en latitude et en longitude. Je mesure ma profession en gains mensuels, en échelon hiérarchique, en nombre de subordonnés.

Ce que nous appelons notre identité, c'est donc l'identification fondamentale. Et cette identification fondamentale a pour conséquence toutes les identifications successives de la Conscience aux vicissitudes de cet ego. Il n'y a plus de Conscience, il n'y a plus que des humeurs, des états d'âme, des pensées, des sensations qui se suivent, qui changent suivant des chocs extérieurs. Ces stimuli extérieurs exercent parfois leur action de façon consciente : je comprends bien pourquoi, ayant reçu une très mauvaise nouvelle, je me sens triste, déprimé ou furieux. Mais je ne comprends pas toujours pourquoi ni comment la vue d'un objet, l'audition d'un son, a pu, à mon insu et en touchant directement mon inconscient, affecter mon état d'âme et me rendre soit gai, soit triste. Certaines sensations vous frappent, vous troublent ou, au contraire, vous rassurent sans que vous vous en rendiez compte. Et vous constatez que vous êtes heureux ou malheureux. Parfois le stimulus extérieur est encore plus subtil mais, de ce fond de la mémoire, du réceptacle des *vasanas* et des *samskaras*, montent des pensées, des émotions plus ou moins acceptées, plus ou moins réprimées et avec lesquelles cette Conscience s'identifie. L'être humain est pareil à un kaléidoscope qui, avec un certain nombre d'éléments toujours les mêmes, bleus, noirs, jaunes, compose et décompose des images toujours changeantes, toujours changeantes. Dans ces conditions, il n'y a pas de Conscience, il n'y a pas de « Je », il n'y a pas d'auteur des actions, *il n'y a personne pour aimer librement*.

Il est possible de trouver en soi l'élément permanent, immuable, c'est-à-dire non ému, toujours pareil à lui-même donc qui ne change pas, donc qui échappe au temps. Et c'est seulement cet élément permanent donc réel qui est votre véritable identité. Votre véritable identité, ce n'est pas vos noms, prénoms et qualité, ni votre taille, ni votre poids, ni votre profession, ni votre adresse, ni votre niveau de culture, ni votre qualification de célibataire, de veuf, de divorcé. Votre véritable identité c'est l'atman, cela que vous êtes réellement. Par rapport à la réalité de l'atman, tout le reste est relatif. On s'est

parfois exprimé en ces termes : par rapport à l'être le devenir est relatif. Ce monde phénoménal, c'est seulement le devenir et l'être vous échappe. Et pourtant sans l'être le devenir n'existerait pas. Mais cet être, cette identité, échappe complètement à l'homme qui n'est pas passé par une discipline d'ashram, de monastère ou d'enseignement.

Par une ascèse persévérante, les forces d'agitation en vous peuvent être taries, et vous pourrez à volonté obtenir le silence et l'immobilité totale de toutes vos fonctions. Alors vous pourrez atteindre la Conscience et l'Énergie fondamentale, la *shakti*, non seulement sous sa forme spécialisée en pensée, sensation ou émotion, mais même à sa source, à l'état non encore différencié en pensée, émotion, sensation, énergie sexuelle. C'est le chemin de la méditation, mais il est rendu pratiquement impossible par la vitalité de ces *vasanas* au fond de votre *chitta*, de votre mémoire inconsciente. D'autre part, ce chemin ne résout généralement pas votre relation avec ce que vous ressentez encore comme extérieur à vous, comme le non-moi, le monde phénoménal. Même si vous avez pu, un moment, faire le silence de la pensée, le silence du corps, le silence du cœur et le silence de l'énergie sexuelle et entrevoir, dans ce moment exceptionnel de méditation, ce que peut être votre véritable identité, cet état n'est pas durable. Vous pouvez avoir acquis une certaine expérience de la méditation à force de vous exercer tous les jours, avoir assez souvent des moments de grand calme intérieur, cela ne veut pas dire pour autant que votre relation avec le monde extérieur est transformée en non-dualité, paix, sérénité, amour immuable. Vous pouvez être exercé à la méditation et avoir encore des moments de découragement, de dépression, de désespoir. Il y a vingt-cinq ans maintenant que j'ai commencé à suivre un enseignement puis un autre et je connais plusieurs exemples d'hommes et de femmes entraînés à la méditation, qui ont vraiment cru aux résultats qu'ils avaient obtenus, dont les résultats paraissaient assez spectaculaires pour convaincre leur entourage, mais qui ont été soignés en clinique psychiatrique pour dépression nerveuse ou même qui se sont suicidés.

La tentative de trouver la paix en soi en fuyant le monde phénoménal qui vous entoure, la tentative d'établir une vie de méditation ou une vie spirituelle *contre* une réalité qui vous est ingrate ou douloureuse est une voie sans issue. C'est certainement une tentation pour tous ceux qui sont un peu doués pour la rentrée en soi-même, mais c'est une voie sans issue. Auprès de tous les maîtres que j'ai connus ou avec qui j'ai étudié, qu'ils soient maîtres zen, maîtres tibétains, soufis, hindous, l'insertion dans les détails quotidiens de l'existence joue un rôle immense. Tous les témoins de ces différents enseignements l'ont dit et écrit, mais on peut l'oublier. La première grande vérité, c'est le pouvoir que le monde extérieur exerce sur vous aujourd'hui, pouvoir d'attraction ou de répulsion, à travers l'identification à chaque instant mouvante et changeante de votre conscience, parce que vous n'êtes pas établi dans votre véritable identité. D'instant en instant, vous êtes emporté par tout

ce qui vient frapper votre mental à travers un ou plusieurs de vos cinq sens. Vous êtes attiré, vous êtes repoussé, vous êtes dans une émotion heureuse, vous êtes dans une émotion malheureuse. Tant que ce mécanisme durera, tout-puissant, aucune relation réelle, donc aucun amour véritable, ne sera possible avec ce qui vous entoure. Tous les enseignements traditionnels enseignent la non-dualité et que ce qui m'entoure n'est pas fondamentalement différent de moi puisqu'il n'y a qu'une seule unique Énergie qui s'exprime à travers tant de formes différentes, qu'une seule unique Conscience qui se démembre à travers tant de formes différentes. Mais cette vérité métaphysique échappe à l'homme qui est encore prisonnier de l'ego, de la dualité et du mental.

Le chemin vers l'Unité passe d'abord par une vraie dualité. Au lieu d'être complètement pris, emporté instant après instant, ballotté à droite et à gauche par mes émotions, obligé de réagir par mes émotions, mené par mon inconscient, je vais pouvoir au contraire agir et non plus réagir. Et dans cette vraie dualité apparaît un *doer*, une conscience. Je suis là, je vois, j'accepte, je reconnais et je comprends. En matière de vie spirituelle, la grande loi est toujours vraie : On est libre de ce que l'on accepte, de ce à quoi on dit oui. On est prisonnier de ce qu'on refuse, de ce à quoi on dit non. Qu'est-ce qui est libre ? Qu'est-ce qui est prisonnier ? La conscience. Plus vous dites non, plus vous êtes identifié ; plus vous acceptez, moins vous êtes identifié. Si j'accepte que ce qui est soit, d'instant en instant, je commence à être. Au lieu d'être emporté, je deviens peu à peu le témoin immuable, non affecté, neutre, qui ne prend jamais parti. C'est comme une lampe qui s'éclaire en moi. Au lieu que tout se passe dans l'obscurité, tout se passe à la lumière d'une lampe qui s'est éclairée et cette lampe c'est ce que le Bouddha appelait la vigilance. Tout l'enseignement concret du Bouddha est centré sur cette idée de vigilance. « Ceux qui sont vigilants ont déjà la vie éternelle, ceux qui ne sont pas vigilants sont déjà morts. »

Cette vigilance me situe dans une véritable dualité. Je suis là et en face de moi se trouve quelqu'un d'autre que moi. *C'est en acceptant complètement l'altérité, en acceptant que l'autre n'est pas moi, que je découvrirai l'unité et réaliserai que l'autre c'est moi.* Comprenez-moi bien. Quand je parle de l'autre et quand je parle de moi, est-ce que je parle de l'ego, de la forme, ou est-ce que je parle de l'atman ? L'atman est unique, toujours identique à lui-même mais la forme est toujours différente, il n'y a jamais deux formes identiques. Au point de vue relatif, dans le monde phénoménal, s'il y a deux, deux sont toujours différents et l'autre est toujours un autre que moi. Mais, si je vais jusqu'au bout de l'acceptation de la différence, si je donne totalement à l'autre le droit d'être un autre que moi, je le vois tel qu'il est et non plus tel que je voudrais qu'il soit. *C'est l'aube de l'amour véritable*. J'entre réellement en relation avec l'autre en tant que phénomène du monde relatif. J'entre enfin en contact avec la surface des êtres et des choses et le chemin vers la profondeur s'ouvre devant moi. J'entre enfin en contact avec

l'apparence des êtres et des choses et le chemin vers l'essence s'ouvre enfin devant moi. Par conséquent, en ne vous laissant plus emporter, en n'étant plus identifié d'instant en instant à vos humeurs et à vos états d'âme changeants, vous pouvez vous distinguer de la masse de vos émotions, de vos sensations et de vos pensées. Vous pouvez vous situer dans une véritable dualité avec l'autre et reconnaître ce qui est : reconnaître que l'autre vous attire (ce que nous appelons aimer) ou vous repousse (ce que nous appelons ne pas aimer), que l'autre soulève en vous une émotion d'un type inquiétant ou une émotion d'un type rassurant.

Je me tiens, je me situe à l'intérieur de mes émotions. Plus je les reconnais, moins je suis emporté par elles. Plus je donne aux êtres, aux choses, aux événements, le droit d'être ce qu'ils sont, moins j'ai d'émotion. Plus je suis en contact, en relation réelle avec l'autre, moins j'ai d'émotion, et cette vraie dualité, d'où les émotions disparaissent peu à peu, me conduit à ma véritable identité, c'est-à-dire « Je suis », la pure Conscience, et non plus seulement cette tristesse de maintenant, cette joie de tout à l'heure. Je retrouve ma véritable identité et je reconnais la véritable identité de l'autre. Je reconnais que derrière sa forme physique vieillissante, derrière sa forme émotionnelle changeante, sa forme mentale fluctuante, il est lui aussi une expression de l'Unique Énergie, la shakti, lui aussi une expression de l'Unique Conscience, lui aussi une expression de l'atman. Je réalise que la véritable identité de l'autre c'est ma véritable identité à moi et, quand j'ai établi une vraie dualité avec l'autre, une dualité consciente, en débarrassant complètement cette dualité consciente de toute trace de mental et d'émotion, j'établis avec l'autre la réalisation de notre identité : fondamentalement et essentiellement il n'est pas un autre que moi. C'est le véritable amour.

Sur le plan de l'apparence, « l'autre » est complètement un autre que moi, sur le plan physique il est un autre que moi, sur le plan des goûts, des dégoûts, des répulsions, il est un autre que moi, il vit dans son monde, il a son mental. Il a ses vasanas, ses samskaras et son inconscient. Mais si je suis libéré de mon mental, si je suis libéré de mes samskaras (*chitta shuddhi*), si je suis libéré de l'influence de mes vasanas (*vasanakshaya*, érosion des vasanas), si je suis libéré de mon mental (*manonasha*), si ma pensée est totalement neutre, juste, objective, impartiale, je vois parfaitement l'autre, je réalise ma propre identité, je réalise l'identité de l'autre et non pas cette conscience de surface à laquelle lui-même s'identifie. Alors que l'autre est peut-être encore identifié à son ego, donc à ses émotions, à son mental et ne se connaît pas dans sa liberté et sa plénitude, alors que l'autre se ressent comme un homme limité, conflictuel, je le vois comme l'atman, comme ayant la Nature-de-Bouddha, comme étant la Nature-de-Bouddha. L'autre se voit peut-être encore comme un homme, une femme, faible, emporté, malheureux, je le vois déjà dans sa véritable identité, c'est-à-dire être pur, conscience pure, béatitude pure. C'est la réalisation de l'identité suprême : il n'y a plus d'altérité. Il n'y a plus

qu'une réalité le Un, le brahman, l'atman, la Nature de Bouddha, se manifestant et s'exprimant à travers les formes innombrables et changeantes qui composent le monde phénoménal.

Il y a donc, à côté du chemin de la méditation, du silence intérieur, de la rentrée en soi-même, le chemin de la relation avec l'autre, de la purification de la relation avec l'autre jusqu'à l'Amour parfait. Quand je dis « l'autre », comprenez essentiellement les autres êtres humains, mais aussi les objets usuels, le portefeuille, les clés de la voiture, la viande trop cuite ou trop crue qu'on me sert au restaurant, l'orage, la pluie, l'ampoule qui s'éteint au moment où j'ai besoin d'être éclairé.

Cette réalisation de l'identité représente par rapport à la mentalité ordinaire un accroissement infini de la Conscience, mais, chaque fois qu'on veut décrire cette réalisation en termes de la mentalité ordinaire, on est obligé de la trahir. C'est pourquoi tout enseignement verbal, discursif, ne peut donner qu'une approche. « Un doigt pointe vers la lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt. » Le véritable enseignement se transmet parfois par des mots, parfois par un geste, parfois par un silence, parfois par un regard. Il se transmet au-delà des mots. Le zen est la tentative ultime d'enseignement sans passer par les mots, uniquement par l'expérience de vie, de conscience à conscience. Une conscience éveillée peut éveiller d'autres consciences à son contact, comme une bûche enflammée enflamme d'autres bûches. Les mots ne sont jamais que « le doigt qui pointe vers la lune ». Par contre l'expérience réelle passe parfois à travers les mots, tout d'un coup, si vous entendez les mots avec la totalité de votre être, si vous comprenez de quoi ils sont le véhicule. Pendant un instant je ne pense plus, je ressens, en anglais *not to think but to feel*. Tant que le mental et les émotions sont tout-puissants, vous ne vivez pas votre existence, vous la pensez. Toutes les anecdotes du zen qui vous émerveillent sont des témoignages sur la possibilité, tout d'un coup, de ne plus penser son existence mais de la vivre. Mais généralement cela n'est possible qu'après un long travail de purification, de destruction du mental. « Si ton mental vit, tu meurs et si ton mental meurt, tu vis. » Si votre mental meurt, vous pourrez enfin aimer. L'état de Béatitude n'est pas autre chose que l'état d'Amour immuable pour tous et pour tout.

Pour en savoir plus

Le centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.

---

1. Comme beaucoup de sages hindous, Swâmiji ne parlait de lui qu'à la troisième personne.